

THE HAPPY PEAR

Recepten voor geluk

Smakelijk en simpel vegan food

DAVID & STEPHEN FLYNN

Foto's door Alistair Richardson

SCRIPTUM

A person wearing blue denim jeans is sitting on a red chair, partially visible on the right side of the frame. The background is a wall made of vertical blue wooden planks. The scene is brightly lit, with shadows cast across the wall and floor.

OP ONZE GEZONDHEID
EN ONS GELUK 😊



INHOUD

6 Inleiding

10 DEEL I – GELUKKIG ETEN

12 Basisingre-
diënten en
keukengerei

18 ONTBIJTJE
EN
BRUNCH

42 VIJF
EENVOUDIGE
SOEPEN

54 Lunches
voor de
kleintjes

62 SUPERSNELLE
AVOND-
MAALTIJDEN

110 IK KAN NIET
GELOVEN
DAT HET
GEEN...

142 Fermentastisch!

164 HET
WACHTEN
WAARD-
DINERS

192 Gezond
eten
onderweg

196 ZOETIGHEID

230

DEEL II – GELUKKIG LEVEN

232

Jouw tweeweekse
gezondheids-
reboot!



262

Alles over
plantaardig
eten!



276

Onze
basisprincipes
van geluk

288

Index

299

Dankjewel

302

Een handstand doen!

INLEIDING

Welkom bij onze recepten met als doel gezondheid, geluk (en een handstand)!

Als je dit boek in handen hebt, ben je waarschijnlijk nieuwsgierig naar de voordelen van een plantaardig dieet. Maar het boek gaat over nog veel meer dan gerechten en voedingsstoffen, en wel hoe je je goed kunt voelen. Door op deze manier te eten zul je je gezonder voelen, afvallen als dat nodig is, beter slapen en meer energie hebben. Over het algemeen ga je beter in je vel zitten en krijg je meer zelfvertrouwen! Dit zijn forse beloften, maar dit zijn echt de voordelen van waar dit boek over gaat.

Velen van jullie kennen ons van onze twee vorige boeken, maar voor degenen voor wie dit niet geldt: wij zijn Dave en Steve, tweelingbroers die hun kracht halen uit plantaardige producten. In 2004 zetten we de Happy Pear op nadat we van een traditioneel 'vlees en twee groenten'-dieet waren overgegaan naar een volledig plantaardig dieet en we ons daar geweldig bij voelden.

Gezonder eten was een poort naar andere positieve veranderingen. Zo sloop bijvoorbeeld yoga ons leven binnen. In 2001 maakte Dave een reis door Midden-Amerika en ontmoette daarbij steeds mensen die de voordelen van yoga verkondigden. Dave, die voorheen rugby speelde, geloofde dat niet zo. Toen lokte een leuk meisje hem mee naar een les, waarbij hij ontdekte dat yoga helemaal geschikt was voor echte mannen! Sindsdien maken yoga en bewegen deel uit van ons leven en voelen we ons er goed bij. Ook leidde het experimenteren met plantaardige producten en yoga ertoe dat we meer interesse kregen voor de gemeenschap en voor de natuur.

Toen we met de Happy Pear begonnen, droomden we ervan de wereld gezonder en gelukkiger te maken en hierbij veel plezier te hebben. Veertien jaar later bezitten we drie cafés en winkels, een online community waarbij meer dan 1 miljoen mensen betrokken zijn, een boerderij, een koffiebranderij en een heleboel gezonde produc-

ten die in heel Ierland (en daarbuiten) verkrijgbaar zijn. We hadden nooit gedacht dat we dit alles ooit zouden bereiken!

Dit mag dan ons derde boek zijn maar dat betekent niet dat de recepten ingewikkelder zijn. Integendeel, dit is ons meest gebruiksvriendelijke boek tot nu. We willen gezond eten echt zo laagdrempelig, praktisch en betaalbaar mogelijk maken. Of je nu voor je achtjarige dochter en haar vriendinnen kookt, voor je tienerzoon, of voor je vader die zijn hele leven vlees en aardappelen heeft gegeten, we gaan ervan uit dat je dit boek op een willekeurige pagina kunt openslaan en een verrukkelijke gezonde maaltijd bereidt die in no time op tafel staat. In dit boek besteden we veel aandacht aan hoofdgerechten - er is dus een gedeelte 'Supersnelle avondgerechten' dat doet wat het belooft (de meeste van deze recepten zijn in 15, hooguit 20 minuten te maken); 'Ik kan niet geloven dat het geen...' bevat onze versies van bekende favorieten (kebab, macaroni met kaas, worstenbroodjes... zelfs biefstuk!); en als je wat meer tijd hebt, of voor een speciale gelegenheid kookt, vind je heerlijke avondgerechten in 'Het wachten waard'-diners (comfortfood als lasagne en goulash, een verslavend lekkere Wellington en een zalige *roast* met alle toebehoren). Hoewel we 'het wachten waard' zeggen, zijn de meeste recepten in dit gedeelte niet heel tijdrovend of bewerkelijk - ze zijn alleen niet heel snel te maken! Zoals gebruikelijk hebben we heerlijke ontbijt- en brunchgerechten, en enkele geweldige desserts en zoete dingen. En omdat zoveel mensen tegenwoordig zelf aan het inmaken en fermenteren zijn geslagen, hebben we een fantastisch gedeelte dat je op weg helpt op dat gebied - je zult verbaasd zijn hoe makkelijk het is.


Dit boek heet *Recepten voor geluk* en we hebben dat heel serieus genomen, terwijl we er veel lol mee hadden. Het gedeelte dat 'Gelukkig leven' heet laat je zien hoe wij denken dat je gezonder, gelukkiger en evenwichtiger kunt leven. We zijn

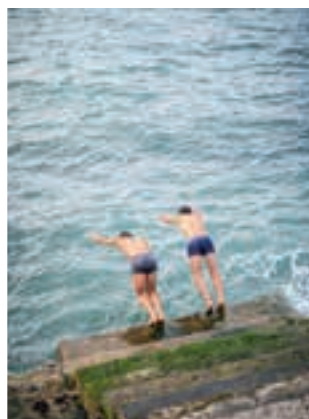
echt blij met onze tweeweekse gezondheidsreboot. We hebben geprobeerd die zo makkelijk mogelijk te maken: snel (minder dan een uur om eten voor een week klaar te maken), goedkoop (los van de dingen die je al op voorraad hebt kost het eten voor de hele week minder dan 25 euro), en er zit geen voorbereidend werk aan vast (wij zorgen voor boodschappenlijstjes en een bereidingsplan). Het is een tweeweeks plantaardig avontuur, een reis waarbij je op zoek gaat naar je betere zelf!

Een gezonde lifestyle is helemaal in en we vinden het fijn te zien hoe zelfs mensen die eerst niet veel van onze 'hippiemanieren' moesten hebben, toch overstag zijn gegaan. Net als religie en politiek gaat voeding echter gepaard met sterke overtuigingen en controversie. Dit boek heeft niet als doel een vegetariër of veganist van je te maken. Wij hebben uit eigen ervaring ondervonden hoeveel voordelen een plantaardig dieet heeft en dat willen we met je delen. Maar we geloven niet dat er slechts één eetwijze voor iedereen is. We delen onze recepten en observaties zodat je kunt zien hoe deze manier van eten en leven in je eigen leven past – als dat niet meer inhoudt dan beginnen met een gezondere taart of een vleesloze maandag, is dat ook prima!

Begin dus zonder vooringenomenheid aan dit boek en verheug je erop om heerlijke nieuwe dingen te proberen. We hopen dat het eten van meer plantaardige producten je leven een positieve draai zal geven, net zoals het bij ons deed!

Dave & Steve

PS Op ons YouTube-kanaal vind je een enorme catalogus met receptenvideo's. Hoewel we niet voor alle recepten in dit boek een bijbehorende video hebben, zijn dat er toch wel een aantal. In elk receptenhoofdstuk worden aan het begin de recepten vermeld – als er dit pictogram  bij staat is er een online video van beschikbaar. De video's zijn te vinden via thehappypear.ie – klik op de tab 'recipes' en zoek ernaar. Of ga direct naar ons YouTube-kanaal (zoek daarvoor gewoon op 'The Happy Pear'). Onze demo's volgen de recepten niet woord voor woord maar laten de methode zien en tonen hoe het eindresultaat eruitziet.





KRUIDIGE PANNENKOEKEN MET POMPOEN

De titel zegt het al. Deze pannenkoeken zijn het hele jaar door heerlijk als ontbijt. Als je, zoals hier in Ierland, niet makkelijk aan pompoen in blik kunt komen, pof dan je eigen (fles)pompoen of zoete aardappels ongeveer 30 minuten in een oven van 200 °C, schep het vruchtvlees eruit en gebruik dat.

20
MIN.

175 g boekweitmeel/meel
naar keus

½ theelepel zeezout

1 theelepel bakpoeder

3 eetlepels pompoenpuree

1 eetlepel vanille-extract

2 eetlepels ahornsiroop/
andere zoetstof

1 theelepel kaneelpoeder

1 theelepel gemberpoeder

½ theelepel
kardemompoeder

½ theelepel pimentpoeder

50 g cashewnoten

300 ml rijstmelk

1 eetlepel fijngemalen koffie
(naar keuze, maar aan te
raden)

olie, voor het bakken van de
pannenkoeken

1. Doe alle ingrediënten behalve de olie in een blender en maak er een glad mengsel van.
2. Zet een koekenpan met antiaanbaklaag op hoog vuur. Laat wat druppels olie in de pan vallen tegen aanbakken. Zet zodra de olie heet is het vuur op matig.
3. Schenk zoveel beslag in de pan dat de bodem er licht mee is bedekt (ongeveer 5 eetlepels voor een grote pannenkoek en 2-3 voor kleine). Beweeg de pan rond, om het beslag gelijkmatig over de bodem te verdelen.
4. Zodra er belletjes langs de randen en in het midden verschijnen en de bovenkant droog wordt, is het tijd de pannenkoek om te draaien en de andere kant te bakken. Zodra hij aan beide kanten bruin is, is de pannenkoek klaar.
5. Herhaal de vorige stappen tot alle pannenkoeken zijn gebakken. Leg ze op borden en dien ze op.

SERVEERTIPS

Maak de pannenkoeken af met ahornsiroop, banaan, verse bessen, amandelpasta, kokosyoghurt, verse mango, abrikozen, passiefruit, cacaonibs, bijenpollen, gojibessen... noem maar op!



— VOOR 3-4 PERSONEN —

PAPRIKA-CASHEWSOEP

Deze soep is zoet, voedzaam en verrukkelijk - moeilijk te overtreffen!

2 uien
2 tenen knoflook
2 rode paprika's
1 1/2 eetlepels olie
1 theelepel zeezout
150 g cashewnoten
1 blikje van 400 g
tomatenblokjes
1 liter groentebouillon
chilivlokken en kokosmelk,
voor de garnering

30
MIN.

1. Pel de uien en de knoflook en hak ze fijn. Maak de paprika's schoon en snijd ze in kleine stukjes.
2. Doe de olie in een grote pan en zet deze op matig vuur. Doe zodra de olie heet is de ui en de knoflook in de pan en bak dit onder af en toe roeren 4 minuten. Doe de stukjes paprika en het zout erbij en bak alles onder geregeld roeren nog 5 minuten.
3. Voeg de cashewnoten, de tomatenblokjes en de bouillon erbij en zet het vuur hoog. Breng alles aan de kook en laat het mengsel 15 minuten pruttelen. Neem de pan van het vuur en pureer de ingrediënten met een staafmixer.
4. Bestrooi de soep voor het serveren met chilivlokken en schenk er wat kokosmelk over.



AMANDEL-LIMOENCURRY

Dit is een verrukkelijk gerecht dat er ook nog eens prachtig uitziet. Het is snel gemaakt en zit vol smaak. Wij geven er volkorencouscous bij, maar noedels zijn ook lekker.

15
MIN.

duimgroot stukje verse gember
3 tenen knoflook
4 lente-uitjes
1 verse rode peper/
1 theelepel chilivlokken
200 g paddenstoelen
(wij vinden kastanje-champignons lekker)
1 courgette
1 rode paprika
200 g volkorencouscous/
4 nestjes noedels
(200 g)
1 theelepel zeezout
3 eetlepels olie
1 blikje van 400 ml kokosmelk
2 eetlepels tamari/
sojasaus
sap van 1 limoen
3 eetlepels amandelpasta
2 eetlepels kerriepoeder
1 eetlepel ahornsiroop
handje sugarsnaps/
babyspinazie
verse koriander en
handje geschaafde
amandelen

1. Schil de gember, pel de knoflook en hak beide fijn. Hak de lente-ui en de rode peper fijn (verwijder het zaad van de peper als je niet van erg scherp houdt). Snijd de paddenstoelen in hapklare stukjes en doe hetzelfde met de courgette en de schoongemaakte rode paprika.
2. Kook water voor de couscous/noedels. Doe couscous in een grote kom, voeg een snufje zout en een eetlepel olie toe en meng alles. Schenk er kokend water bij tot de couscous net onderstaat en laat hem 5 minuten staan, afgedekt met een bord. Gebruik je noedels, kook deze dan volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar, giet ze af en spoel ze af.
3. Doe 2 eetlepels olie in een grote koekenpan of wok en zet deze op hoog vuur. Bak de gember, de knoflook, de lente-ui en de rode peper in de hete olie 2 minuten onder geregeld roeren.
4. Doe nu de paddenstoelen, de courgette en de rode paprika met het zout erbij en bak alles onder geregeld roeren 3 minuten. Voeg de kokosmelk, de tamari en het limoensap toe en blijf geregeld roeren.
5. Meng in een kom de amandelpasta met een vork met 150 ml kokend water. Voeg dit met het kerriepoeder en de ahornsiroop toe aan de pan (de siroop brengt het scherpe van de peper en het kerriepoeder in balans). Breng het mengsel aan de kook en laat het dan 3-5 minuten zachtjes pruttelen.
6. Snijd de sugarsnaps/spinazie in grove stukken en meng deze een minuutje door de curry. Zet dan het vuur uit.
7. Gebruik je couscous, werk deze dan met een vork even luchtig door. Hak de koriander grof. Doe in elke kom wat couscous/noedels en schep daar de curry op. Garneer het gerecht naar wens met koriander en amandelen.

TERIYAKI-NOEDELS

Dit is onze versie van een teriyaki-noedelgerecht: een lekkere, snelle maaltijd met veel smaak en echt heel makkelijk te maken. Wij gebruiken volkorennoedels, maar voor een glutenvrije variant kun je boekweit- of bruinerijstnoedels gebruiken.

15
MIN.

4 nestjes gedroogde
volkorennoedels (200 g)

3 tenen knoflook

duimgroot stukje verse
ginger

handje lente-uitjes

½ verse rode peper

150 g oesterzwammen

1 rode paprika

1 struik paksoi

2 eetlepels olie

4 eetlepels tamari/sojasaus

1 eetlepel ahornsiroop

sap van 1½ limoen

Voor de garnering

chilivlokken

sesamzaad

geroosterde cashewnoten

verse koriander

1. Breng een pan water met een snufje zout aan de kook en kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet ze dan af en spoel ze af in een vergiet. Zet ze apart.
2. Pel de knoflook en schil de ginger en hak beide fijn. Snijd de lente-ui en de peper in dunne ringen (verwijder het zaad als je niet van scherp houdt). Snijd de oesterzwammen in mooie kleine stukjes. Snijd ook de schoongemaakte rode paprika en de paksoi klein.
3. Doe de olie in een wok of grote koekenpan en zet deze op hoog vuur. Doe de knoflook, de ginger, de rode peper en de lente-ui in de hete olie en bak ze onder geregeld roeren 2 minuten. Voeg de oesterzwammen toe en bak die nog 1 minuut mee.
4. Ga intussen verder met de saus: meng in een kom de tamari met de ahornsiroop en het limoensap. Voeg de helft van de saus toe aan de pan, samen met de rode paprika en de paksoi, en bak alles 2 minuten.
5. Doe de afgegoten noedels met de resterende saus in de pan en bak alles nog 2 minuten. Neem de pan van het vuur en verdeel de inhoud over borden. Garneer elke portie met chilivlokken en sesamzaad, en eventueel geroosterde cashewnoten en fijngehakte verse koriander.



'DÖNER KEBABS'

Toen we onze eerste vegan döner aten in Shoreditch, in Londen, waren we helemaal geïnspireerd om onze eigen versie te bedenken. We maken deze van restjes vegan steak (zie blz. 116), en dat is een geweldige keus. De jongens in onze keukens (die weten hoe ze een döner moeten bereiden) zeiden dat hij smaakt als het Turkse origineel. Om tijd te sparen kun je ook seitan kopen ter vervanging van de vegan steak - seitan is verkrijgbaar in de natuurvoedingswinkel.

10-15
MIN.

250 g vegan steak (zie blz. 116), of 250 g seitan

1½ eetlepel kokosolie

Voor de marinade

4 eetlepels tamari/sojasaus

1 theelepel gerookte-paprikapoeder

½ theelepel azijn

1 eetlepel ahornsiroop

½ theelepel knoflookpoeder

Voor erbij

4 grote pitabroodjes/wraps
(bij voorkeur volkoren)

vegan mayonaise (zie blz. 138)

slablaadjes (bij voorkeur romaine of ijsberg, maar andere sla is ook goed)

enkele plakjes tomaat

kimchi (zie blz. 150-152)/zuurkool/pickles

zoete-chiliketchup (zie blz. 138)

1. Meng in een kom alle ingrediënten voor de marinade met een vork. Snijd de vegan steak of de seitan in dunne reepjes zodat je bijna flinters hebt. Voeg de marinade toe en druk de steak er goed in en door, zodat elk stukje met de marinade is bedekt en alle smaak absorbeert.
2. Zet een lage pan op hoog vuur en doe de kokosolie erin. Laat de olie warm worden en bak de gemarineerde reepjes er 3-4 minuten in, of tot ze iets beginnen te blakeren; roer voortdurend om ze gelijkmatig te bakken. Neem de pan van het vuur.
3. Rooster de pita's in een broodrooster en snijd ze open. Verdeel de reepjes in vier porties. Stel de pita's samen door de onderste helft met vegan mayonaise te bestrijken en daar wat sla, tomaat en kimchi (of zuurkool/pickles) op te leggen. Voeg dan de steakreepjes toe en eindig met een beetje zoete-chiliketchup. Smullen maar!



'KIP'-NUGGETS

Op één middag bedachten we meer dan tien verschillende versies van deze nuggets, terwijl we de juiste textuur en bite probeerden te vinden maar het recept tegelijk makkelijk en snel wilden houden. Wij vinden dat het met dit recept is gelukt - laat ons weten wat je ervan vindt!

25
MIN.

Voor de nuggets

100 g cashewnoten

50 g havervlokken

6-10 eetlepels water

30 g glutenpoeder (zie blz. 116)

½ theelepel knoflookpoeder

½ theelepel uienpoeder

½ theelepel zeezout

2 eetlepels zonnebloemolie

snufje versgemalen zwarte peper

Voor het paneerlaagje

100 g paneermeel

¼ theelepel kurkumapoeder

plantaardige melk, voor het klefeffect

Voor het bakken

2 eetlepels zonnebloemolie

1. Week de cashewnoten 10 minuten in kokend water en giet ze dan af.
2. Doe de havervlokken in een blender en maak ze in 30 seconden zo fijn als meel. Doe ze dan in een keukenmachine en voeg alle overige ingrediënten voor de nuggets toe, te beginnen met het water en vergeet de afgewaterde cashewnoten niet. Meng alles in ongeveer 30 seconden tot een deeg. Als je denkt meer vocht nodig te hebben, doe er dan nog een paar eetlepels water bij.
3. Haal het deeg uit de blender, breng het met je handen samen en vorm er kleine nuggets van.
4. Meng in een kom het paneermeel en de kurkuma voor het paneerlaagje. Doe in een andere kom een beetje melk en doop de nuggets daarin. Rol ze dan door de coating, waarbij je zorgt dat ze goed met het paneermengsel zijn bedekt.
5. Zet een wijde pan met antiaanbaklaag op hoog vuur. Laat hem warm worden en doe er dan 2 eetlepels olie in. Bak daarin de nuggets in porties, maar maak de pan niet te vol. Bak ze in een paar minuten per kant bruin. Je kunt ze ook 10 minuten per kant in een op 180 °C voorverwarmde oven bakken.
6. Deze nuggets zijn heerlijk met hummus, zoet-chiliketchup (zie blz. 138) of kimchi (zie blz. 150-152) erbij. Je kunt ze ook in een geroosterd pitabrood leggen, met hummus en plakjes tomaat, vegan mayonaise (zie blz. 138) en kimchi. Mmmm!





FLAPJACKS

Deze knapperige, kleverige, superfoodrijke, kleurige flapjacks zijn een echte traktatie. Wij maakten ze voor het eerst bij onze vriend Simon in Londen, en al snel werden ze bij Steve thuis vaste prik voor de kleine 'pears'! Het loont om cacaoboter te kopen want die zorgt voor steviger flapjacks, maar anders is kokosolie ook goed.

25
MIN.

50 g gedroogde abrikozen
50 g gedroogde mango
100 g pompoenpitten
50 g kokosrasp
70 g chiazaad
100 g walnoten
100 g ontpitte dadels
50 g gojibessen
1 theelepeltje vanille-extract
70 g cacaoboter/kokosolie
200 g pure chocolade

1. Snijd de gedroogde abrikozen en mango in kleine stukjes die makkelijker in de keukenmachine zijn te vermalen. Doe ze in de keukenmachine en voeg de pompoenpitten, het kokos, het chiazaad, de walnoten, de dadels, de gojibessen en het vanille-extract toe. Druk op de pulseknop tot de noten en de pitten/het zaad goed fijn zijn gehakt maar nog wel wat textuur hebben. Doe het mengsel over in een grote kom.
2. Smelt de cacaoboter in een kom boven zachtjes kokend water, zoals je chocolade smelt. Schenk de gesmolten cacaoboter over het notenmengsel en meng alles goed.
3. Bekleed een bakvorm met bakpapier en strijk het mengsel gelijkmatig uit tot een dikte van ongeveer 3 cm. Strijk de bovenkant met de achterkant van een lepel glad.
4. Smelt nu de chocolade in een kom boven zachtjes kokend water en strijk hem uit over het notenmengsel.
5. Zet de bakvorm in de koelkast en laat het mengsel in 20 minuten opstijven. Snijd het dan in stukjes van 4 x 4 cm, voor 16 flapjacks. Luchtdicht afgesloten bewaard zijn ze in de koelkast 1 week houdbaar.

We hebben een twee weken durende gezondheidsreboot ontwikkeld zodat je een kijkje kunt nemen in de wereld van de gezonde voeding. Zie het als een experiment - een culinair avontuur met spannende en positieve neveneffecten. Als je deze uitdaging eenmaal bent aangegaan en hebt ervaren hoe makkelijk het is controle te krijgen over je gezondheid, gewicht en energie, dan denken wij dat je niet meer terug wilt naar je vroegere gewoonten. Waarom niet? Omdat je heerlijk eet, geen honger hebt, en er goed uitziet en je GEWELDIG voelt!

Toen wij de Happy Heart-gezondheids- en wellnesscursussen gaven, aan groepen en online, realiseerden wij ons dat wij in de eerste plaats een programma moesten aanbieden dat makkelijk te volgen en smakelijk was, en niet tijdrovend of duur. Dus houden we het zo laagdrempelig mogelijk - met richtlijnen, plannen en een budgetvriendelijk boodschappenlijstje dat je de komende twee weken op het juiste pad zal houden.

JOUW TWEEWEEKSE GEZONDHEIDS- REBOOT

