

Plantaardig koken

Leesexemplaar

Plantaardig 85 plantaardige, glutenvrije en lactosevrije recepten koken

P E L C K M A N S

© 2023, PLANTBEEST by TARTELIES en Pelckmans Uitgevers nv
pelckmans.be
Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

Omslagontwerp en vormgeving – MOT (Tom Suykens)
Foto's – The Fresh Light (Dorothee Dubois)
Foto pg. 218 – RainPharma

D/2023/0055/168
ISBN 978 94 6337 345 6
NUR 440, 444
THEMA WB, WBH, WBJ

pelckmans.be

 facebook.com/pelckmans.be
 twitter.com/Pelckmans_be
 instagram.com/pelckmans.be

Inhoud

Voorwoord door dr. Servaas Bingé	8
Woord vooraf	11
Over microben, plantpuntjes en ... kaka	12
Vruchten en groenten	22
Granen	23
Omega 3-superzaden	23
Aromatische groenten en tuinkruiden	23
Linzen, bonen en andere peulvruchten	23
Sulforafaan	23
Dertig plantpunten per week	24
Eiwitten	25
Suiker	27
Food preppen	31
Kraamkost (herstellende voeding)	31
De hersen-darmas	33
In je keukenkast	34
Recepten	37
Lees eerst even dit	37
Zoete honger	39
Chiapudding met mango en banaan, suikervrij	41
Granola zonder suiker en zonder granen	43
Groene smoothiebowl	45
Gestoofte peren met crumble	47
Overnight chocolade oats	49
Baked oats	51
Glutenvrije gebakken appelcrumble	53
Vanillekoekjes	55
Glutenvrije pannenkoekjes	57
Brownies met zoete aardappel	59
Tiramisu van zijden tofu	61
Chocolademousse van zijden tofu	63
Caramel shortbread	65
Raw brownie met vijgen	67
Aardbeienijsjes met cashew	69

Zachte appelkoekjes met kaneel	71
Limoen panna cotta met aardbeien	73
Wortelcakeballetjes	75
Bounty-pralines	77
Appelcake	79
Karamelsaus	81
Citroen panna cotta	83
Wortelcake	85
Chocoladecake	87
Chocolade-hazelnoottaart	89
Rijstpap	91
Broodpudding	93
Matcha koekjes	95
Zoete kikkererwten	97
Meringue	99
Zoute honger (kleine snacks)	101
Gezouten mix van pitten, noten en zaden	103
Havercrackers	105
Falafelwafeltjes	107
Falafelballetjes	109
Noten- en pittenbrood	111
Dips en sausjes	113
Nori-pesto	115
Nori-olie	117
Nori-zout	119
Neptuna-slaatje	121
Wittebonendip	123
Erwtenhummus	125
Kaassaus zonder kaas	127
Bechamelsaus met bloemkool	129
Porcinispread	131
Paprikaspread	133
Dille-roomsausje	135
Soepjes	137
Soep van rode linzen	139
Courgette-komkommersoep met een vleugje kokos	141
Aardappelsoep met prei	143
Erwtensoepp	145
Champignonsoep	147
Paprikasoepp	149

Maaltijden	151
Sticky bloemkool met wilde rijst en gebakken prei	153
Bietenrisotto met erwt en courgette	155
Pappardelle met pistache en courgette	157
Pastinaakpuree met gevulde portobello's	159
Knolselderijpizza	161
Kleine pompoenpizza	163
Pindacurry met rijst	165
Gevulde tomaten met quinoa	167
Citroenstoofpot met kikkererwten, wortelen en rijst	169
Indische curry met erwtjes en gemarineerde tofu	171
Aardappelsalade met boontjes en radijsjes	173
Vegan pad thai	175
Ananastofu met rijst	177
Nasi met pindasaus	179
Aardappelmasala met courgette en puntpaprika	181
Boekweitnoedels met rode curry en gemarineerde tofu	183
Pinda-tempéspiesjes met koolsla	185
Lasagne met zoete aardappelen en basilicumtofu	187
Lasagne met zoete aardappelen, courgettes en currysous	189
Lasagne met groene groentjes en bechamelsaus	191
Spelpasta met pompoensaus en vegan spekjes	193
Aardappelgratin	195
Spaghetti met linzen-bolognesesaus	197
Mac-'n-cheese-pasta	199
Pasta met 'gehakt', gegrilde kerstomaten en kappertjes	201
Cannelloni van courgettes met champignonvulling	203
Spitskoolrolletjes met vegan gehakt en rijst	205
Quinoa met zoete aardappelen, krokante oesterzwammen en hazelnoten	207
Balletjes in tomatensaus met courgettepuree	209
Linzenstoofpotje met zoete-aardappelpuree	211
Spelparelcouscous met frisse groentjes	213
Salade met rode kool, appels, walnoten en Greek White	215
Caesarsalade	217
Supplementen	219
De andere 'luiken van gezondheid'	220
Bronnen	221
Dankwoord	223

Voorwoord

door dr. Servaas Bingé

Leesvoorbeeld

Beste lezer,

Je hebt een leuk boek gekocht. Niet alleen leuk, maar ook lekker. Ik wens je hiervoor te feliciteren. Jij bent een van die mensen die zijn of haar gezondheid ter hand neemt. Niet alleen in theorie, maar ook in de praktijk.

Ik schrijf en praat al een tijdje over gezonde voeding. En steeds komt dezelfde basisregel terug: eet zo natuurlijk mogelijk en zoveel mogelijk plantaardig.

Weet je, wij zijn biologische wezens, gemaakt door Moeder Natuur. Als je naar een natuurdocumentaire kijkt, valt het op hoe slim alles in een ecosysteem op elkaar inspeelt om het perfect in stand te houden. De fysieke eigenschappen van alles wat erin leeft, gaan harmonieus samen met de leefgewoonten en voedingspatronen. De les is duidelijk: laat de natuur haar ding doen en je krijgt een natuurlijke harmonie. Maar wat doen wij dagelijks? Als wij ons voeden, laten wij de natuur vooral haar ding niet doen. We maken het ons daardoor behoorlijk moeilijk. Nochtans levert de dierenwereld mooie voorbeelden van hoe het heel anders en beter kan. Obesitas bij dieren, om maar een voorbeeld te noemen, komt in het wild bijna niet voor. De enige dieren met overgewicht zijn onze huisdieren die, net zoals wij, te veel bewerkte en artificiële voeding binnenkrijgen.

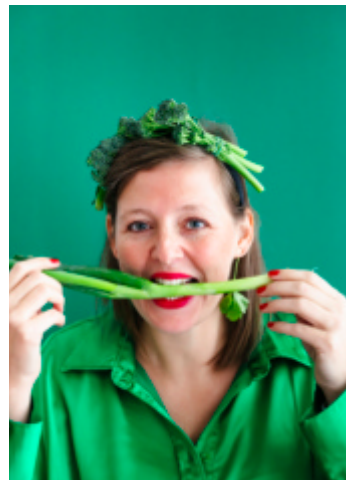
In essentie hebben we niet veel meer nodig dan wat de natuur ons geeft. Alle andere stoffen zijn onvolwaardige voedingsproducten. Ons spijsverteringssysteem is gemaakt door en voor de natuur. Verschillende stofjes die we in planten vinden zijn in geïsoleerde vorm of hoge dosis toxisch, maar doordat de natuur ze zo mooi heeft verpakt in pakweg een broccoli worden ze net heel heilzaam. We staan als mensheid niet boven die wet. Helaas denken we af en toe van wel, maar ... hoe bewerkter en artificiëler we gaan eten, hoe sneller we op weg zijn om onszelf ziek te maken. De cijfers van de welvaartsaandoeningen bevestigen dit helaas elke dag opnieuw.

Jij bent wel degelijk een van de early adopters die dit beseft, ook al vormen we samen nog steeds de kleinste groep. De andere groep zoekt redenen om niet gezond te moeten eten. Ze leggen de schuld bij de industrie of ze klagen dat gezonde voeding minder smaakvol is. En ongelooflijk duur. Ik denk dat Annelies in haar tweede boek mooie bakens verzet om die groep mensen ongelijk te geven. Ze doet dat gelukkig daar waar het moet gebeuren: in de keuken!

Ik zou dus zeggen: ga proeven. Proef van de heerlijke recepten en de energie die deze recepten je geven. Maar proef ook van de gezondheidswinst die plantaardige voeding je geeft. En proef ten slotte op deze manier van vitaliteit en gezondheid.

Smakelijk!

Dr. Servaas Bingé



Woord vooraf

Plantaardig koken is een vervolg op Gezond zondigen en hartig genieten - De plantaardige keuken van Tartelies.

Het idee zat al geruime tijd in mijn hoofd. En nu staat alles ook op papier. Mijn eerste boek schrijven was een geweldig proces, omdat ik mijn verhaal en mijn recepten kon delen.

De leuke reacties van de mensen die geïnspireerd raakten om ook te werken aan hun levensstijl, maakten het dubbel zo fijn.

Mijn eerste boek schreef ik in 2019. Inmiddels zijn we 2023. Dat zijn bijna vier jaar meer bijscholingen in mindset, darmwerking, orthomoleculaire voeding, functioneel bewegen, recepten bijschaven en ontwikkelen, meer ervaring in de keuken. En die kennis en recepten wil ik heel graag met jou, mijn lezer, delen.

Voor het 'waarom' van mijn veranderde eetpatroon, mijn ziekte en mijn eerste stapjes naar genezing, verwijs ik je graag naar mijn eerste boek.

Heb je na het lezen van dit boek nood aan meer? Aan persoonlijke begeleiding m.b.t. voeding? Sinds kort kun je daarvoor ook bij mij terecht. Contacteer me via annelies@tartelies.com.

Veel lees- en kookplezier!

Over microben, plantpuntjes en... kaka

Voor meer informatie over mijn ziekte en de redenen waarom ik besloot om de medicatie in te ruilen voor een andere levensstijl, verwijs ik je naar *Gezond zondigen en hartig genieten* — *De plantaardige keuken van Tartelies*.

Nog dagelijks merk ik wat een weldaad de juiste voeding voor mij is.

Maar net dat 'juiste' zorgt voor verwarring bij velen. Ik hoor het almaar vaker: 'Hoe weet je nu nog wat goed voor je is, met al die verschillende meningen?' En dat snap ik. Het lijkt vaak tegenstrijdig. Neem nu de plantaardige keuken. Die kan heel gezond zijn als je kiest voor groenten, granen, fruit ... Maar tegelijk wordt de markt overspoeld door plantaardige koffiekoeken, suikerrijke taarten, frituursnacks ... En die zijn even ziekmakend als hun niet-plantaardige variant.

Tussen al die adviezen vanuit verschillende hoeken zijn er wel degelijk heel wat gelijkenissen.

Alle pleiten ze voor het eten van veel groenten, fruit en vezels. Voor een plantaardige basis, géén rood vlees, een beperkt gebruik van gevogelte en vis, voor minder suikers en zouten, en voor het vermijden van ultrabewerkte voeding.

In steeds meer bronnen duikt de term 'levensstijl-geneeskunde' op.

Samengevat betekent dit dat we proberen gezond te blijven door onze levensstijl aan te passen.

We leven allemaal langer, maar vaak met meer medicatie en een langer zieketraject. Dankzij de medische wereld kunnen we infecties sneller verhelpen, maar de chronische ziektes blijven toenemen.

Onze levensstijl is daar vaak de oorzaak van. Omdat we niet meteen de gevolgen zien, grijpen we niet in. Denk maar aan het roken, het alcoholgebruik en ongezonde voeding... Op korte termijn lijkt het geen effect te hebben, dus 'doen we maar'. Tot we ziek worden, omdat ons immuunsysteem uitgeput raakt. Of we krijgen diabetes, omdat we ons geniale 'suikersysteem' voortdurend uitdagen.

Wat zorgt voor een negatief effect op onze gezondheid? Slechte voeding (te veel suikers, te veel slechte vetten, te weinig vezels...), roken, overmatig drinken, te veel stress, te weinig slaap, onvoldoende beweging, een slechte mindset, een slechte omgeving...

Waarom wordt ons immuunsysteem zo moe van al die 'slechte' dingen? Omdat het voortdurend overuren maakt. Ons lichaam streeft naar homeostase, naar evenwicht, naar herstel. En daar doet het zijn uiterste best voor.

Wat dan met de 'slechte' genen? Gebruik dat zeker niet als excuus. Tussen onze genen en het daadwerkelijk 'ziek worden' ligt onze levensstijl. Alles wat we doen om energiever en gezonder te worden, zal effect hebben op onze gezondheid. Zo kunnen we vermijden dat we ziek worden. Bij kankerpatiënten bijvoorbeeld, werd een aanpassing van de levensstijl tijdens het zieketraject als heel gunstig ervaren.



Hoe kan een gezonde levensstijl de levenskwaliteit verhogen?

In ons lichaam bevinden zich telomeren. Dat zijn kleine stukjes DNA, aan het einde van een chromosoom. Je kunt ze vergelijken met de malie aan het einde van een veter om uitrafelen te voorkomen.

Deze stukjes worden korter naarmate we ouder worden, maar hoe snel dat gaat, wordt mede bepaald door onze levensstijl. Hoe korter de telomeren, hoe meer kans op fouten in de celdeling, en dus op ziektes.

Een gezonde levensstijl gaat dus niet enkel over voeding, zoals je hierboven kunt lezen. In dit boek beperk ik me wel tot de voeding. Wil je ook aan de rest werken? Dan verwijst ik je graag naar de specialisten in stressmanagement, omgeving, slaap ... aan het einde van dit boek (in het hoofdstuk: De andere 'luiken van gezondheid').

Voeding dus. Wat leerde ik nog meer na mijn eerste boek? Ik stelde vast dat – naast het belang van die plantaardige basis – ook variatie belangrijk is voor een goed darmmicrobioom. Darm-wat? Microbioom. Het geheel aan micro-organismen in ons maag-darmstelsel.

Om goed te functioneren hebben onze darmen microben nodig. V^éél microben. Goede microben. Om de slechte te 'verslaan'. Zo zorgen we voor een goed microbioom. In onze darmen komen bacteriën, gisten, parasieten, virussen en archaea (oerbacteriën) voor. Nu denk je misschien: ieuw! Maar neen hoor, al die beestjes zijn absoluut nodig voor een goed evenwicht in onze darmen. Zodra dat evenwicht ontbreekt, spreken we van dysbiose.

Dysbiose is ontzettend schadelijk. Behalve aan een lekkende darm is dysbiose ook gelinkt aan heel wat problemen rond immuniteit, hormoonhuishouding, gemoed, genexpressie ...

Wanneer er een onevenwicht (dysbiose) is, zijn er te weinig goede bacteriën en te veel slechte. Hierdoor gaan de eiwitverbindingen die onze darmwand samenhouden, stofjes laten 'lekkende' in ons lichaam. Dat zijn schadelijke stoffen, die bijvoorbeeld gewrichten kunnen aanvallen. Deze lekkende darmen zijn bijvoorbeeld ook gelinkt aan de ziekte van Bechterew (spondyloartritis

of spondylitis ankylosans), waaraan ik lijd. Als alles goed gaat, hebben we een sterke darmwand die dit kan tegenhouden. Bij een goed microbioom wordt onze voeding zo verwerkt, dat alle voedingsstoffen goed tot hun recht komen en ons sterk en gezond maken.

Bij dysbiose nemen de ontstekingsbevorderende stoffen toe. Bij een goed evenwicht groeien de ontstekingsremmende substanties. En daar willen we uiteraard voor gaan.

Er lopen heel wat onderzoeken naar de andere mogelijke effecten van dysbiose. Er werd al een link gelegd tussen dysbiose en allerlei auto-immuunziekten, obesitas, aderverkalking, hartfalen, hormonale problemen zoals onvruchtbaarheid of PCOS, kanker, diabetes type 2 ...

Dat zijn de niet onmiddellijk waarneembare gevolgen. Daarnaast merk je vaak meteen dat er iets fout zit aan een slechte huid (acne), spierpijn, gewrichtspijn, buikpijn, gewichtstoename, een slechte stoelgang, brandend maagzuur, misselijkheid ... Nee, al die symptomen hoeven écht geen deel uit te maken van je dagelijkse realiteit.

Over stoelgang praten we niet vaak, maar toch merken we daaraan meteen hoe gezond onze darmflora is.

Een goede stoelgang is vast, komt makkelijk omdat er een kleine slijm laag rond zit, vraagt weinig wc-papier en laat geen remsporen na. Alles wat plakt en verstopt, is een duidelijk teken dat er verbetering nodig is. Hoe zorg je daar nu voor?

- Eet minder suikers en geraffineerde koolhydraten (wit brood, witte pasta, witte rijst ...). Die zorgen namelijk voor een vermindering van de diversiteit in de darmflora en voor een wildgroei aan ontstekingsbevorderende bacteriën.
- Eet minder zout. Vooral zout in ultrabewerkte voeding.
- Eet sowieso minder ultrabewerkte voeding. Zelfgemaakt is en blijft het best.

- Vermijd kleurstoffen en additieven. Die worden nog niet zo lang gebruikt, waardoor we er nog niet veel over weten. Voorkomen is beter dan genezen, toch?
- Vermijd kunstmatige suikervervangers en zoetstoffen. Ze schakelen je 'suikersysteem' in, verhogen je verlangen naar zoet en zijn schadelijk voor de darmflora.
- Verminder de inname van dierlijke eiwitten, want ook zij zorgen voor een toename van ontstekingsbevorderende bacteriën. Let op met het ketodieet, want dat kan op lange termijn zorgen voor schade aan je darmen. Er zijn wel al onderzoeken die bevestigen dat een ketodieet op korte termijn ontstekingsremmend kan werken.
- Eet zo weinig mogelijk transvetten (geharde vetten in koekjes, gebak, gefrituurd eten, in vast frituurvet, kant-en-klaarmaaltijden ...).
- Eet veel vezels uit groenten en fruit. Volkorenproducten zijn heel goed. Deze complexe koolhydraten gaan onverteerd door onze mond, maag en dunne darm, waardoor ze de dikke darm goed laten werken. En dat willen we graag!
- Neem pre- en probiotica. Die komen ook voor in natuurlijk producten. Je moet er niet noodzakelijk supplementen voor nemen. Prebiotica ondersteunen de groei van bepaalde goede bacteriesoorten. Probiotica zijn de goede bacteriesoorten zelf. Gefermenteerde voeding is een ideaal probioticum.
- Fermentatie is een natuurlijk proces in onze darmen. We kunnen dat proces ook opwekken in een fermentatiepot. Gefermenteerd voedsel gaat al

eeuwen mee, in alle culturen. Miso, tempé, kimchi, zuurdesem... het komt uit alle delen van de wereld. Vandaag kiezen we jammer genoeg vaker voor ultrabewerkt in plaats van gefermenteerd voedsel. Onze darmen zouden er blij van worden wanneer we dat achterwege laten.

- Wat gebeurt er eigenlijk bij het fermenteren? Bij het fermenteren van voedsel gaan we de bacteriën het voedsel laten transformeren. Dood plantaardig materiaal wordt omgezet in gezonde producten, net zoals vallende bladeren zorgen voor hummus, die goed is voor de bodem. Door te fermenteren voorkom je rotting van voeding: je laat andersoortige bacteriën het voedsel veranderen, zodat het langer houdbaar blijft. Je snapt natuurlijk wel dat dit vooral vroeger interessant was, toen koelkasten nog niet standaard aanwezig waren in huis. Naast een gezonde darmflora zorgt gefermenteerde voeding ook voor een sneller verzadigd gevoel.
- Wat zijn de goede bronnen van pre- en probiotica? Prebiotica vind je in de psylliumvezel, in bananen, uien, prei, asperges, knoflook, aardpeer, cichorei ... Probiotica zit vooral in zuurkool, kimchi, miso, kombucha, zuurdesem, tempé ... Opgelet: ook hier moeten je darmen aan wennen. Neem je dus extra natuurlijke pre- en probiotica (of in de vorm van supplementen), weet dan dat je darmen even extra werk moeten leveren. Dat kan zich enkele dagen uiten in gasvorming en een verandering van de stoelgang.

In een van de vele boeken over gezondheid las ik ooit: 'Je genen laden het pistool, maar je lifestyle haalt de trekker over ...' En dat ben ik nooit vergeten.

Ik benadruk ook nog graag het tweede-maaltijdeffect.

Als je enkele uren na een maaltijd vol complexe koolhydraten ongezond eet, zal dit beter kunnen 'verteren'. Ook zullen er minder schommelingen optreden in je bloedsuikerspiegel. Weet je dus dat je straks niet gezond gaat eten, bijvoorbeeld op een feestje, zorg dan eerst voor een maaltijd die goed is voor je darmflora. Op die manier lukt de vertering beter. Maak dus niet de fout om overdag niets te eten als je 's avonds een feestje hebt.

Weet dat herstel van je darmen altijd mogelijk is. In China wordt al volop geëxperimenteerd met stoelgangtransplantaties... Al zou ik toch aanraden om vooral je dagelijkse keuzes nu al aan te passen, zodat je zoiets kunt vermijden!

Wat heb je nu exact nodig voor een goed darmmicrobioom, en dus voor een goede stoelgang? 'Eat the rainbow.' Dat klinkt je waarschijnlijk bekend in de oren. Dit gaat niet over de kunstmatige kleurtjes van M&M's, maar over al die mooie kleuren die in de natuur voorkomen.

De belangrijkste noodzaak voor een goede darmflora is dan ook een zo gevarieerd mogelijk plantaardige voeding. Dan hebben we het over groenten en fruit. Maar ook over pitten, zaden, noten, granen, verse kruiden, peulvruchten...

Gastro-enteroloog (maagdarmspecialist) dokter Bulsiewicz refereert aan de V-GOALS. Van deze producten zou je liefst dertig verschillende soorten per week moeten eten. Hij verwijst daarbij naar de 'plantpunten'. Telkens als je een andere soort eet uit onderstaande groepen, telt dat voor 1 plantpunt. Hoeveel plantpunten behaal jij elke week? Ik daag mezelf graag uit om altijd voor dat extra 'plantpuntje' te gaan. Leuk toch? Meer moeten eten in plaats van minder! Ik vond het zo'n makkelijke manier om gezonder te eten, dat we deze plantpunten bij 'Plantbeest by Tartelies' al meer dan een jaar vermelden op onze etiketten.

Wat zijn nu die V-GOALS?

- V Vruchten en groenten
- G Granen
- O Omega 3-superzaden
- A Aromatische groenten en tuinkruiden (ui, knoflook, verse kruiden ...)
- L Linzen, bonen en andere peulvruchten
- S Sulforafaan

Wat zijn de voordelen hiervan? Daarover zou ik nog een boek kunnen schrijven. Elke soort fruit, elke soort pit ... apart bespreken en de voordelen ervan benoemen. Dat zijn er best veel. Ik vat het graag voor jullie samen.

Vruchten en groenten

Groenten en fruit zitten boordevol vitaminen, vezels en gezonde bacteriën. Bovendien werken ze vaak prebiotisch. Daarnaast zitten ze vol fytochemicaliën. Dit zijn stoffen die alleen in plantaardige voeding voorkomen en een heilzame, beschermende werking hebben. Omdat elke kleur van groenten en fruit andere fytochemicaliën bevat, is 'eat the rainbow' dus ontzettend belangrijk.

Een overzicht.



LYCOPEEN & ANTIOXIDANTEN: bieden bescherming tegen vrije radicalen/schadelijke stoffen en prostaatkanker.



BÈTACAROTEEN: ondersteunt de huid en het immuunsysteem en is goed voor de ogen.



LIMONOÏDEN & FLAVONOÏDEN: beschermen tegen kanker en hart- en vaatziekten.



CHLOROFYL & LUTEÏNE: beschermen tegen kanker en zijn goed voor de ogen.



ANTHOCYAAAN & ANTIOXIDANTEN: beschermen tegen kanker, goed voor het geheugen.



RESVERATROL: verlaagt de cholesterol, beschermt tegen bloedklontering.