

Gezond zondigen en hartig genieten

De plantaardige keuken van Tartelies

Leesvoorbeeld

Gezond zondigen en hartig genieten

De plantaardige
keuken van

TARTE*lies*

Van Halewyck





Inhoud

12	Voorwoord	82	Grote honger
14	Mijn verhaal	84	Lasagne met gerookte wortel en groene groenten
38	Aan de slag	86	Groentelasagne met pesto en bechamelsaus
40	Smaakmakers	88	Risotto met pompoen en champignons
42	Gegrilde kikkererwten	90	Tomatenrisotto met aubergine
43	Vegan parmezaan	92	Groentetaart
44	Vegan pesto	94	Speltpasta met oosterse champignons
46	Vegan bechamelsaus	96	Balletjes in tomatensaus
48	Tahindressing	100	Zoete aardappelcurry
49	Pittige dressing	102	Paarse rijst met avocado en pinda
50	Pindahummus	104	Taco's met bloemkool, tomaat, rode bonen en vegan kaassaus
52	Vegan kaassaus		
54	Kleine honger		
58	Lijnzaadcrackers		
60	Focaccia met zongedroogde tomaat		
62	Soep		
70	Salades		
80	Scrambled tofoe		

106	Chili sin carne met vegan kaassaus	116	Zoete honger
108	Sobanoedels met tofoe en pindasaus	118	Haverkoekjes
110	Rotsjes van zoete aardappel met prei in mosterdsaus	120	Chiapudding
112	Kikkererwtenpizzabodem	122	Chocolademousse
114	Gepofte zoete aardappel met bloemkoolcrème en sesamtofu	124	Fruittaart
		126	Kaneelcake met karamelsaus
		128	Citroencake
		131	Bananenbrood
		132	Citroentaart
		134	Chocoladetaart met kokosbodem
		138	Blauwebessentaart
		140	Worteltaart
		142	Speculaasballetjes
		143	Abrikozenballetjes
		146	Pannenkoekjes
		148	Ijsjes
		152	Dank je wel
		154	Register

Leesexemplaar

Dit boek is gebaseerd op mijn eigen ervaring.
Een ervaring die me beter maakte, op vele vlakken.
Ik deel dit, in de hoop dat het voor jou ook een verschil kan maken.
Ik benadruk graag dat ik hiermee géén algemene waarheid verkondig,
maar een persoonlijke, zeer waardevolle ervaring.





Voorwoord

Leesexemplaar

Augustus 2019. Of ik een boek wilde maken? Ik geef toe dat die gedachte al eens door mijn hoofd was gegaan, toen ik al een tijdje met Tartelies bezig was. Maar dan eerder: als ik er ooit mee stop, schrijf ik een boek! Dus toen die vraag als vanzelf op mijn pad kwam, hoefde ik niet lang na te denken. Althans, niet over de vraag... Wel over de inhoud. Wat vertel ik wel en niet? Welke recepten moeten erin? En in hoeverre deel ik mijn verhaal? Al snel werd duidelijk dat dat laatste zeker veel aandacht moest krijgen. Waarom maakte ik de keuze om plantaardig te gaan eten, en tarwe en geraffineerde suikers te schrappen? Wie weet kan het voor jou ook iets betekenen.

Wat kan je verwachten van dit boek? Ik leg je uit waarom ik mijn eetpatroon veranderde en hoe ik dat deed. Naast mijn persoonlijke verhaal krijg je ook uitleg over mijn 'holistische' aanpak (met de hulp van een diëtiste, een coach en een personal trainer). De recepten zijn uiteraard allemaal plantaardig, maar bezorgen je bovendien ook een fijn gevoel (comfortfood!). Zeker geen 'konijnenvoer', zoals het vooroordeel vaak luidt over vegan eten. Je zal gerechtjes leren maken die je voeden én vullen. En die gegarandeerd voor complimentjes zullen zorgen bij je eventuele gasten.

Misschien kan dit boek je inspiratie bieden. Misschien kan het je op weg helpen. Wie weet moedigt het je zelfs aan om de teugels zelf in handen te nemen en je ook beter te voelen. In dat geval wens ik je veel succes!

Annelies

Mijn verhaal

Het begin

Maart 2014. Ik werd mama. Van een schat van een dochter, Lois. En daarnaast werd ik heel moe, en had ik fysieke ongemakken. Maar goed, van een bevalling moet je wel even recupereren, toch? Elke ouder die dit boek leest, zal vast begrijpen dat die verschijnselen 'part of the deal' zijn met een kersverse baby in huis. Maart 2015. Ik was nog steeds moe. En ik had nog steeds elke dag pijn aan mijn heup en onderrug. De huisarts ontdekte na een bloedonderzoek dat ik klierkoorts had. Ik moest mezelf tijd gunnen om te herstellen, zowel van de klierkoorts als van de bevalling.

Einde verhaal. Of toch niet?

Maart 2016. De klierkoortswaarden zakten, maar ik bleef dezelfde klachten hebben: vermoeidheid, pijn, een moeilijke spijsvertering... Intussen stonden mijn dagen in het teken van 'overleven'. Die eerste voet uit bed zetten, om zo toch aan de dag te beginnen en te gaan werken.

Ik heb die periode heel wat tranen gelaten. Uit frustratie en onmacht. Omdat je ergens wéét dat er meer aan de hand is. Dat het niet normaal is dat een jonge, gezonde vrouw niet kan herstellen van een natuurlijke bevalling en klierkoorts. Wat voelde ik me rot. Ik had het gevoel dat ik faalde. Als mama, als leerkracht, als partner, als vriendin... Alles viel me zwaar, zelfs sociale contacten onderhouden. Ik wilde meer en meer rusten in de zetel of in bed.

Mijn toenmalige huisarts werd ook wantrouwiger en verwees me na een heftige oogontsteking door naar een hematoloog, die mijn bloed verder

zou onderzoeken. Achteraf gezien was dat mijn redding. Dankzij hem ontdekten we verhoogde reumawaarden en planden we nieuwe onderzoeken. Ik bedacht me toen dat die verhoogde reumawaarden al op jongere leeftijd naar boven waren gekomen in bloedonderzoeken. Maar omdat ik toen geen pijnklachten had en de waarden niet bijzonder hoog lagen, schonken de dokters er niet veel aandacht aan. Ikzelf ook niet.

Na een bezoek bij de reumatoloog en een afspraak met de MRI-scanner (die ik nadien nog vaak van héél dichtbij zou zien), ontdekten we uiteindelijk wat de oorzaak was: de ziekte van Bechterew.

De ziekte van Bechterew of spondylitis ankylosans

Spondylitis ankylosans – beter bekend als de ziekte van Bechterew – is een chronische ontsteking van de gewrichten in de wervelkolom. Dit leidt tot een verkalking van de tussenwervelschijven, waardoor de patiënt letterlijk 'verstijft', en ook een heel typische, voorovergebogen houding aanneemt. Het is een ongeneeslijke ziekte, en de enige manier om het verlies aan beweeglijkheid tegen te gaan is precies... bewegen.

In veel gevallen treden ook ontstekingsverschijnselen op in handen, knieën en voeten (met pijnlijke, gezwollen gewrichten) en ontstekingen ter hoogte van de pezen. Eén op de vier patiënten heeft te kampen met oogontstekingen.

Opvallend veel SA-patiënten lijden ook aan chronische inflammatoire darmziekten, zoals de ziekte van Crohn.

