

LEKKER LANG LEVEN 2





MICHAËL SELS

LEKKER LANG LEVEN 2

**MEER GROENTEN,
MEER FRUIT,
MEER GENIETEN**

P E L C K M A N S





– INHOUD

VOORWOORD	8
INLEIDING	10
Eten is weten?	11
‘Flavor’	18
Ons eten uitgedokterd	20
Eerst de balken, dan de noten	38
Het etiket	42
De 3 belangrijkste Lekker Lang Leven-elementen op een verpakking	47
De Lekker Lang Leven-winkelkar	54
Mijn 10 Lekker Lang Leven-tips	66

RECEPTEN	69
----------	----

ONTBIJT

Tropische ontbijtwafels	72
Homemade peperkoek	74
Green American pancakes	76
Ontbijtompoes met aardbei	78
Pompoengranola met pindakaas en walnoten	80

LUNCH

Baba ganoush-auberginedip	84
Gegrilde-bloemkoolcip met homemade tortillachips	85
Zoete-aardappelhumus met basilicumolie	85
Hartige falafelwafels	88
Spitskoolsoep met groene asperges	90
Labneh met tomaat en zadencrackers	92
Zomerse gazpacho	94
Pompoenpitcrackers met ricotta en amandelpesto	98
Bloemkoolkibbeling met spicy mayo	100
Halloumisalade met geroosterde blauwe druiven	102
Broccolibrood met hüttenkäse	104
Witlooftaart met mosterd en gedroogde abrikozen	106
Radicchiosalade met gegrilde perzik en pistache	110
Bruschetta met wittebonencreme en gegrilde tomaat	112
Gerookte-eendenborstsalade met mango	114
Pompoenbrood met geitenkaasdip	116

Spinaziepannenkoekjes met cottagecheese en gerookte heilbot	118
Oosterse zalmartaar	120
Gelecourgettesoep met kaaskruidels	122

DINER

Zalmburger met limoenmayonaise	126
Venkelstoofpotje met schelvis	128
Zweedse linzengehaktballetjes met champignonsaus en rodebessengelei	130
Siciliaans vispakketje uit de oven	132
Zoete-aardappelkoekjes met zalm en yoghurt dip	134
Gevulde bolcourgette met kip	136
Mediterraan kipstoofpotje met rijstsalade	138
Rodebietenburger	140
Zalm met pestokorstje en waterkerspuree	142
Chinesekoolrolletjes	144
Kabeljauw met een citroenkorst en witte asperges	146
Courgette-cannelloni	148
Gewokte varkensreepjes met broccoli, paksoi en sojascheuten	152
Kip archiduc met pastinaakfrietjes en witloofsalade	154
Thaise mosselen met gele curry	156
Karnemelkpuree met gegrilde tonijnsteak	158
Gebakken groenterijst met kip teriyaki	160
Lasagne melanzane alla parmigiana	162
Kalkoenfricassee met krulandijvie en aardappelwafels	166
Bloemkoolpizza margherita	168

DESSERT

Rabarbergalette	172
Walnoot-courgettecake	174
Marokkaans frangipanegebak met pijnboompitjes	176
Kiwi-ananasgranité met sesamkrokantje	178
Kurkumacake	180
Turkse ovenrijstpap met bramen	182
Yoghurt-nectarinecake met blauwe bessen	184

RECEPTENREGISTER	186
------------------	-----

VOORWOORD

MICHAËL SELS

Je hebt nu *Lekker Lang Leven 2* voor je neus, een bijzonder boek (al zeg ik het zelf). Eten is een rode draad door ons leven: het kan ons veel goeie dingen brengen, denk aan gezellige etentjes, brandstof om dat spurtje tegen je kinderen tot aan de achterdeur te blijven winnen, net die stofjes die je nodig hebt om met meer concentratie je werkdag door te komen... Maar voeding kan ook onheil doen ontstaan. Een disbalans tussen wat je in je mond stopt en wat je op dat moment nodig hebt, kan je kans op een aantal aandoeningen ook aanzienlijk vergroten. Zo vinden we in de wetenschap meer en sterke linken terug tussen bepaalde voedingsstoffen en ernstige ziekten, en ook zeer frequent voorkomende ziekten. Voeding kan ook negatief op je geheugen, je huid of je humeur werken. Denk maar aan de frustratie die ontstaat nadat je geduldig een nieuwe trend hebt gevolgd om vervolgens te ontdekken dat die alweer geen resultaat heeft opgeleverd. De weegschaal die een cijfer aangeeft waar je niet tevreden mee bent, energie die uitblijft, maag-darmklachten die maar niet willen verdwijnen, terwijl je alles hebt gedaan wat je werd aangeraden. Het is een frustratie die ik met je deel, maar vooral: een frustratie waarvan ik je wil verlossen!

Hier komt dan levensstijlgeneeskunde op de proppen. Het is een thema in onze medische wereld

dat nog niet veel aandacht heeft gekregen. Het is een stukje wetenschap dat vaak wat stiefmoederlijk behandeld wordt en wordt weggewuifd met non-argumenten, zoals 'een vet- en suikertaks zijn een belemmering van onze vrijheid', of 'preventie is een dure zaak'. Maar de toekomst wordt anders, preventie gaat het winnen van enkel maar focussen op ziekten genezen, en voeding is het instrument om dit te doen.

Mijn honger naar wetenschap als hoofddiëtist in het Universitair Ziekenhuis Antwerpen (UZA) doet me gretig meewerken aan veel onderzoeksprojecten. Het geeft me de drive om zelf onderzoeken op te zetten, het zorgt ervoor dat ik goesting heb om te blijven volgen wat er beweegt in de hoek van wetenschap en klinisch onderzoek. Mijn collega's – diëtisten, nutritionisten en voedingswetenschappers in het ziekenhuis of aan andere universiteiten verspreid over de hele wereld – zijn de laatste jaren enorm in aantal gestegen. Waar we vroeger vooral aandacht voor voeding in diabetesklinieken en vermageringscentra zagen, is het inroepen van een expert in voedingswetenschap nu iets heel gewoons. Dat heeft ook zijn gevolgen voor wat we nu, vandaag, met harde bewijskracht kunnen zeggen, en wat we tegelijkertijd kunnen rechtzetten uit het verleden.

Je bent dit boek misschien niet begonnen om de laatste nieuwe theorieën te lezen over aminozuren, het microbioom of het effect van cafeïne op ons brein, maar eerder om lekkere gerechten de keuken uit te kunnen dragen, voor jouw eigen lunch of voor een diner met vrienden en familie. Net daar ligt voor mij mijn tweede grote liefde: lekker eten, eten dat mijn smaakpapillen doet opspringen, een bordje eten waarvoor ik voor de bereiding met plezier mijn wekker twintig minuten eerder zet.

Lekker Lang Leven is de combinatie tussen deze twee werelden. Wat weet de wetenschap over voeding die goed is voor je lijf? En welke combinatie van ingrediënten en bereidingen maakt mijn smaakpapillen blij?



LEKKER LANG LEVEN IS DE COMBINATIE
TUSSEN GOED VOOR JE LIJF EN ZALIG
GENIETEN!

Leesexemplaar

01

– INLEIDING



ETEN IS WETEN

Eten doet iets met een mens. Het boeit, het verwent, verzacht, versmacht... Eten is een rode draad door heel ons leven, we zijn er dagelijks mee bezig. Binnen de 90 seconden na onze geboorte krijgen we onze eerste slok (moeder-)melk geserveerd en vlak na ons vertrek van deze planeet spoelen onze achterblijvers de krop in hun keel door met een slok straffe koffie en een kleffe pistolet.

Voeding is meer dan enkel de juiste nutriënten kiezen, het is ook emotie, sentiment – en dat liefst gecombineerd in een lekker gerecht! Het start dus allemaal vlak na onze geboorte. Met dat eerste slokje melk begint een proces dat we ons hele leven gaan meedragen. We worden als het ware voorgeprogrammeerd om veilig van giftig te onderscheiden, voedzaam van leeg. Als pasgeboren baby hebben we een voorkeur voor zoet ten opzichte van pakweg gewoon water. Een zoete smaak is interessanter, je proeft dat er glucose – de brandstof voor de hersenen – in zit. Smaak zal dus een kompas vormen in keuzes die we maken en dat smaakkompas stipt al heel vroeg onze voorkeuren aan.

Of een kind iets lekker vindt of niet, hangt af van de ervaringen die het heeft met het eten ervan. Het plezier dat een kind daarbij heeft of de weerzin die erdoor wordt opgewekt, is het resultaat van een ingewikkeld proces waarbij veel factoren betrokken kunnen zijn. Welke factor de doorslag geeft, varieert volgens de leeftijd. Vlak na de geboorte is (zoete) smaak het belangrijkste. Rond de leeftijd van zeven à acht maanden neemt de textuur toe aan belang: er komen brokjes in de voeding, niet alles is helemaal geprakt of gepureerd en het mondgevoel kan bepalen of dit zal worden geaccepteerd. Vanaf twee à drie jaar wegen de looks iets meer door: is iets gek

groen of vrolijk geel, staat er een clowntje op de doos... Het kan bepalen of iets wel of niet geapprecieerd wordt. Komkommer is een no-go, totdat je de groente in een hartjesvorm serveert, dan lukt het plots wel.

PROEVEN

Een praline in tweeën bijten, de ene helft laten rondgaan in je mond, rustig laten smelten en elke smaaksensatie proberen te ervaren. Nadien die tweede helft van de praline als validatie voor je eerste beoordeling gebruiken, zo eet ik een chocolaatje. Proeven is letterlijk het onderzoeken van welke (basis-)smaken terug te vinden zijn in onze voeding. Lang werd gedacht dat er vier basissmaken waren, maar naast zoet, zuur, bitter en zout heeft een vijfde ook een plekje gekaapt.

Fijnproevers in Japan viel het namelijk meer dan duizend jaar geleden al op dat voedsel bereid met zeewier beter smaakte. Wetenschappers konden in 1909 de vinger leggen op dit fenomeen en definieerden naast de vier primaire smaken zoet, zout, zuur en bitter nog een vijfde smaak: umami. Nederlandse woorden voor deze smaak zijn er niet echt, 'hartig' komt het dichtst in de buurt als je het mij vraagt.



ZOET

Kinderen zijn al op heel jonge leeftijd in staat om het voedsel dat ze eten te proeven. Deze smaakcheck zorgt ervoor dat ze accepteren of afwijzen wat ze krijgen aangeboden. Zoet wordt als de meest aangename smaak ervaren. In onderzoeken werd gezien dat de grimas van kinderen ontspande of dat huilende baby's ophielden met krijsen wanneer ze licht gezoet water kregen aangeboden. De voorkeur voor zoet heeft als basisfunctie vooral borstvoeding een hogere kans op slagen te geven. De liefde voor zoete voeding neemt af met de leeftijd, met één eigenaardige uitzondering en dat is in de groep van adolescenten. Vanuit wetenschappelijke hoek wordt de verklaring gezocht in het feit dat in periodes van sterke groei en ontwikkeling het lichaam energierijk, suikerrijk voedsel makkelijk accepteert.

Fabrikanten hebben de suikerbus al vaak gebruikt om iets 'als zoete broodjes' te laten verkopen. Suiker is goedkoop, verslavend en ook nog eens een goed bewaarmiddel. Een beetje suiker in een sausje of wat extra suiker in soep, een drankje of zelfs een babypraktje, het zijn allemaal trucjes om consumenten te laten consumeren, telkens maar meer te laten eten van dat zoete spul. Om de voorliefde voor zoet wat te temperen en overgewicht op jonge leeftijd niet in de hand te werken, zijn er recent ook enkele richtlijnen opgesteld. Zo is het afgeraden nog koekjes(meel) aan fruitpap toe te voegen voor zoon- of dochterlief.

ZUUR

Op erg jonge leeftijd is zuur niet meteen een voorkeursmaak, terwijl het belang van zuurtjes in een gerecht later (op culinair vlak dan) niet te onderschatten is. Als je iets heel zuurs eet, zoals een citroen of een slok azijn, gaan er veel signalen van de zuurreceptoren in de tong door de zenuwen naar het smaakcentrum in de



hersenen. Je tongzenuwen projecteren de smaak naar je hersenstam. Vervolgens gaat er direct een signaal van je hersenstam naar de motorische zenuwen die je gezicht aansturen, zonder interventie van je centrale zenuwstelsel: een reflex, die je niet kan tegenhouden. Zoete smaken zijn heel aangenaam, je krijgt er een heel ontspannen gezicht van. Maar zuur wordt door ons lichaam gezien als iets bedreigends. Een mogelijke verklaring is dat dit een instinctieve reflex is die te maken heeft met de rijpheid van vruchten. Als fruit rijpt, gaat de zuurheid omlaag en de zoete smaak omhoog. De reactie die je krijgt op zuur voedsel is dus een soort waarschuwing. Let op: dit fruit is niet rijp.

Zelf gebruik ik als chef graag zuurtjes in gerechten om balans te creëren (denk maar aan gepekeld groentjes bij een stuk gelakte eend of een scheut balsamico op een smeuge Italiaanse burrata). Zuurtjes zijn in de keuken wat haarlak is voor een kapper: het houdt alles in balans, maar je mag er niet mee overdrijven, want dan trekken je mondhoeken tot achter je oren.

BITTER

De meeste kinderen halen hun neus op voor boerenkool, spruitjes of pompelmoes, net als sommige volwassenen. We hebben een aangeboren afkeer voor bitter: als je iets heel bitter op iemands tong legt, zal die dat zo snel mogelijk willen uitspugen. Dieren hebben dezelfde reflex, zo trekken knaagdieren ook een vies gezicht als ze iets bitter proeven. Waarschijnlijk komt dit doordat veel bittere stoffen giftig zijn. Om niet te worden opgegeten, verdedigen sommige planten zich door giftige stoffen te produceren die voor ons bitter smaken. Toch kan het geen kwaad om af en toe wat bitter op je bord te leggen. Er is een reeks aan gezonde stofjes die je vaak terugvindt in bittere voedingsmiddelen. Sulforafaan is misschien wel de allerbelangrijkste: dat is een zeer sterke antioxidant en komt vooral voor in kruisbloemige groenten als broccoli, kool, spruiten en paksoi. Broccoli kiemen zijn de heilige graal van sulforafaan. Alle eerder genoemde groenten zijn goed en gezond. Wat sulforafaan betreft, zijn ze echter haast niet te vergelijken met broccoli kiemen. Die bevatten wel tweehonderd meer keer sulforafaan dan gewone broccoli. Je kunt ze vinden in haast elke supermarkt, maar je kunt broccolizaadjes ook thuis makkelijk laten ontkiemen. Best bitter, maar verwerkt in salades of tussen een donkere boterham zijn ze lekker en heilzaam.

Tuinbouwers die broccoli, spruiten of andere bittere groenten verbouwen zijn de laatste decennia op zoek gegaan naar methodes om minder bittere varianten te kweken. Met succes. Zo zijn spruiten nu gemiddeld twee- tot driemaal minder bitter dan in 1995. In het lijstje met meest geconsumeerde voedingsmiddelen pronken er drie bittere: cacao, koffie en thee. Waarom ze ondanks hun bittere smaak zo geapprecieerd worden, kan worden verklaard door de complexiteit van het product: ze zijn namelijk veel meer dan simpelweg bitter.

In wetenschappelijk onderzoek waarin afkeer voor bitter werd aangetoond is kinine, te vinden in bijvoorbeeld tonic, het gebruikte teststofje. In deze onderzoeken test men dus enkel 'puur' bitter, maar ondertussen zijn er meer en meer onderzoekers die bitter zien als iets dat in combinatie met andere smaken heel andere, net positieve, smaakeffecten heeft op onze smaakpapillen.

Als bierliefhebber ben ik zelf ook wel fan van een goed bittertje in een schuimende pot gerstenat, en ik ben niet alleen: bittere bieren, zoals IPA-bier, zijn de afgelopen jaren enorm populair geworden.



ZOUT

Zout is een smaakversterker, door het zout proef je andere ingrediënten vaak intenser. Het versterkt ook geuren en onderdrukt bitterheid. Al in 1997 testten wetenschappers het effect op smaakbeleving van enkele korrels zout in een kopje koffie. Ze voegden verschillende hoeveelheden zout toe aan de bitter smakende oplossingen en het testpanel beoordeelde de drankjes met toegevoegd zout als minder bitter. Vandaag zie je dus dat ze in sommige hippe koffiebars vlak voor het zetten van een espresso enkele korrels zout in de gemalen koffie doen.

EEN KLEINE HOEVEELHEID ZOUT ACCENTUEERT OOK DE ZOETE SMAAK IN EEN GERECHT EN VERBETERT DE SMAAKBALANS IN GEBAK EN TAARTJES.



Grosso modo zijn er twee soorten zout: zeezout en mijnzout. Zeezout wordt gewonnen uit zeewater, mijnzout komt uit de bodem. Wereldwijd komt ongeveer de helft van de zoutproductie uit de zee en de andere helft uit zoutmijnen. Mijnzout komt voor op plaatsen waar miljoenen jaren geleden binnenzeeën zijn opgedroogd. Het wordt ontgonnen in mijnen of groeven waar de zoutlagen aan de oppervlakte komen. Kenmerkend zijn de pittige en harde zoutkristallen, die maar langzaam oplossen. Op chemisch vlak zijn er amper verschillen tussen beide zouten, ze bestaan uit natrium en chloride. Door kleine verschillen in andere reststoffen kunnen er wel kleine smaak- en kleurverschillen zijn, zo kan zout lichtroze of wat blauw kleuren. Voor 99% is het telkens gewoon NaCl, dat laatste procentje zijn wat andere achtergebleven mineralen, selenium of magnesium bijvoor-

beeld. Volgens sommige goeroes zijn die onzuiverheden heel erg gezond, omdat ons lichaam die mineralen nodig heeft. Dat klopt. Maar de hoeveelheid van die mineralen in zout is verwaarloosbaar laag, omdat we er zo weinig van eten. Voor je gezondheid wordt geadviseerd niet meer dan vijf gram zout per dag te eten, en dat is te weinig om een zinnige hoeveelheid van die mineralen binnen te krijgen.

Stel dat de vijf gram zout die je op een dag eet allemaal roze Himalayazout is, dan krijg je per dag 0,25 microgram van een mineraal als seleen binnen. Voor seleen is de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) 50 microgram. Dus met Himalayazout krijg je net 0,5% van de ADH aan seleen binnen. Als je de hele aanbevolen dagelijkse hoeveelheid aan seleen uit Himalayazout wilt halen, moet je bijna een kilogram zout eten. Koop dus roze, blauw of zwart zout niet omdat het je gezondheid zou verbeteren, maar gewoon voor de leuke kleur die het geeft als je het boven op een plak mozzarella of boven op je zachtgekookt eitje strooit.

Vandaag is zout goedkoop, maar vroeger was het een kostbaar goed. Het deed zelfs ooit dienst als ruil- en betaalmiddel. Het woord 'salaris' komt van het Romeinse gebruik om soldaten uit te betalen in zout of 'sal'.

UMAMI

Umami werd in 1909 ontdekt door de Japanse professor Ikeda. Hij vond dat er in zijn geliefde bouillon van zeewier (dashi) nog een andere 'heerlijke' smaak zat die hij niet kon thuisbrengen. Op basis van deze bouillon is hij zijn onderzoek gestart en hij vond uiteindelijk de verantwoordelijke stof voor deze heerlijke smaak. 'Heerlijkheid' of 'hartige smaak' mocht mee op de lijst van basissmaken.

De verantwoordelijke stof voor deze smaak is natuurlijk glutamaat of het kunstmatige monosodiumglutamaat, oftewel MSG.

Glutamaat is een van de twintig bouwstenen van eiwit, het behoort dus tot de groep van aminozuren en komt voor in eiwitrijke producten. Dierlijke producten zoals vlees en vis, maar ook in plantaardige producten zoals paddenstoelen, tomaat en soja. Bij het afbreken van eiwitten tijdens het bereiden, rijpen of bijvoorbeeld fermenteren, ontstaat glutamaat vanzelf. En dit geeft het product een hartige, umami smaak.

Monosodiumglutamaat (MSG), misschien beter bekend als ve-tsin, is een ingrediënt dat in onze keukenkasten in zuivere vorm niet vaak te vinden is. Maar in bouillon-blokjes, kant-en-klaargerechten en kruidenmengelingen ga je het heel vaak zien staan tussen de grondstoffen, vaak afgekort onder het E-nummer E621. Overmatig gebruik van MSG geeft bij een grote groep mensen vervelende bijwerkingen, zoals warmteopvliegers, zweeten, een klam gevoel. In 1968 werd in *The New England Journal of Medicine* een ingezonden brief van Dr. Ho Man Kwok geplaatst. Hij beschrijft hierin diezelfde reeks klachten die hij kreeg na de consumptie van voedsel in Chinese restaurants.

Van de smaak van heerlijkheid eten we het liefst te veel. Als we umami eten, registreren onze hersenen dat er eiwitrijk voedsel naar binnen gaat. Zoals de zoete smaak baby'tjes makkelijk melk laat binnen happen, zo doet 'hartigheid' ons een proteïnebron herkennen als 'heel lekker' en 'heel handig voor ons lijf', daar willen we van blijven eten! En aangezien onze hersenen anders over porties denken, eten we misschien iets meer dan eigenlijk de bedoeling was en zeker meer dan we nodig hebben. Laat MSG nu ook nog eens vaak in kant-en-klare producten zitten, die niet per se bijdragen aan een gezond voedingspatroon. Dan kun je zelf wel bedenken wat dat voor je lijf doet als je er veel te veel van eet.



‘FLAVOR’

Dat eten meer is dan enkel (voedings-)stoffen binnenkrijgen, is ondertussen al wel duidelijk. We willen eten met smaak, maar niet alleen dat, we willen ook een smakelijk ogend bord, iets dat lekker ruikt en misschien ook nog eens tof kraakt tussen onze tanden... We want FLAVOR!

Voor *flavor* heb ik geen goeie Nederlandse term. Flavor is meer dan louter smaak (*taste*): het is een samenspel tussen smaak (*taste*), geur (*scent*) en mondgevoel (*sense*), of ook wel trigeminatie genoemd. Flavor is samen met de aanblik van je gerecht en het geluid dat het maakt wanneer je er een stuk van breekt of wanneer het kraakt tussen je tanden verantwoordelijk voor de totaalbeleving van eten. Er zijn dus veel parameters die beïnvloeden of je eten al dan niet als aangenaam of onaangenaam zal ervaren. Je kunt de bal misslaan op verschillende vlakken, maar evengoed zijn er heel wat kansen om met die parameters te spelen en je oordeel over een gerecht of ingrediënt te verbeteren. Ik geef toe: het klinkt allemaal nogal abstract, maar ik leg het even uit aan de hand van een voorbeeld.

We serveren bloemkool, twintig minuten gekookt in een pot met veel water, zonder zout, gecombineerd met een flauwe witte saus gemaakt van magere melk.

Als we dit gerecht even vanuit ‘flavor’-standpunt bekijken:

- Weinig textuur, geen krokantheid door het plat koken, geen vette, rijke smaak door voor magere melk te kiezen.
- Weinig smaak, geen zout, geen zuurtje, niets bitter noch zoets en al helemaal geen umami.

- De geur is eerder onaangenaam door de typische zwavelachtige geur bij het koken van koolsoorten.

Misschien is een van bovenstaande (of wie weet zelfs allemaal) zaken de reden waarom jij geen fan van bloemkool bent. Maar nu kunnen we onze ‘meester in smaak’-bril opzetten en proberen wat meer *flavor* in dit gerecht te krijgen.

Bijvoorbeeld:

- Snijd een bloemkool in roosjes en rooster die in een hete oven (15 minuutjes op 250°C). Dit geeft heerlijke gegrilde stukjes en je vermijdt duffe koolgeuren in de keuken.
- Maak een witte saus met halfvolle melk en een stevige kaas, bijvoorbeeld Old Amsterdammer of Oud Brugge.
- Rooster wat amandelschilfers samen met pijnboom-pitjes en wat currypoeder in een droge pan en strooi dit boven op je gerecht.

Dit zijn drie verschillende, maar eenvoudige manieren om met smaaksturing aan de slag te gaan. We behouden het hart van het gerecht ‘bloemkool met witte saus’, maar we pimpen het naar iets wat jou meer ligt. Méér

crunch, of méér sterke smaken, of een méér romig mondgevoel, of een betere, verleidelijke geur.

Op bladzijde 83 vind je een recept dat geïnspireerd is op bovenstaand voorbeeld: de gegrilde bloemkool dip. Het is een dip met meer smaak door het grillen en wat vettigheid door de kaas. Als je hierin dipt met een goeie cracker, heb je een leuk mondgevoel en een heerlijk, kraakvers geluid.

