

**JANSEN &
JANSEN HARTSTIKKE
MEDITERRAAN**

LANGER, FITTER EN SLANKER LEVEN
DANKZIJ DE MEDITERRANE KEUKEN

FONTAINE UITGEVERS



INHOUD

6

INLEIDING

16

BASISINGREDIËNTEN

18

ZUIVEL & EIEREN

56

VLEES & VIS

112

OERB(R)DER MAARTEN

116

GROENTES

158

KRUIDEN & SPECERIJEN

184

ZADEN, GRANEN, PEULVRUCHTEN & NOTEN

220

DEEG & BESLAG

250

FRUIT & ZOET

294

BEREKENINGEN

297

REGISTER





INLEIDING

Wij, Janine en Annemieke, zijn zussen. We koken mediterraan: lekker en niet te ingewikkeld. Gezond, want met minder zout en suiker en met de juiste vetten en rijkere koolhydraten. We weigeren concessies te doen aan de smaak. En, niet onbelangrijk: onze aanpak is evidence-based, op wetenschappelijke leest geschoeid.

Onze hele jeugd aten we tamelijk vetarm en later ook zoutarm, vanwege de broze gezondheid van onze vader. Dat klinkt nogal zielig, maar in de praktijk viel het mee. Hoewel: van de weeromstuit doken we geregeld de patatzaak in en werden we te dik. Dat vet moest er weer af!

Zo werd bewust eten voor ons een tweede natuur. Annemieke is cardioloog geworden. Janine werd na haar studie aan de kunstacademie grafisch ontwerper. Koken, stylen en fotograferen zijn die andere grote passies van haar. Samen maakten we eerder het kookboek *Hartstikke lekker. Voorkomen is beter dan genezen* (Fontaine Uitgevers 2015). Speciaal voor dit tweede boek heeft Annemieke maandenlang opnieuw onderzoek gedaan naar de relatie tussen eten en gezondheid.

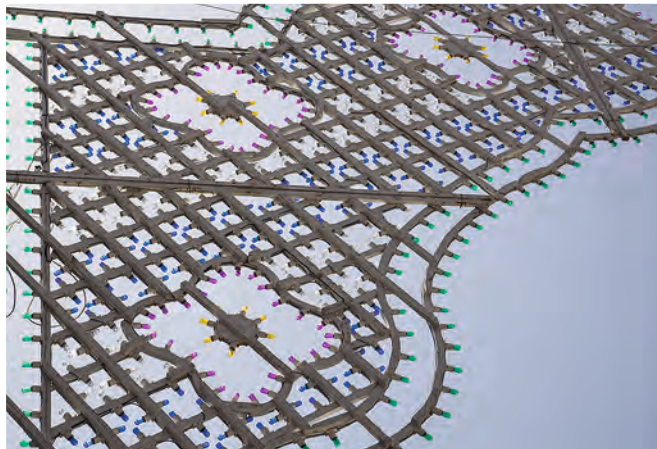
In dit boek zoomen we nog veel dieper in op de mediterrane keuken. Waarom? Omdat het eten rond de Middellandse Zee veel van die gezonde

onverzadigde vetzuren bevat, goede want traag verteerde koolhydraten, in groente, fruit, eieren, noten enzovoort. Omdat het zo'n geweldige eetcultuur is: lekker, helder, gezond.

Allerlei wetenschappelijke onderzoeken wijzen op de heilzame effecten van de mediterrane keuken, zoals minder kans op sommige soorten kanker en diabetes 2. Ook is die keuken goed voor hart en bloedvaten. Je valt er zelfs van af! Experts hebben aangetoond dat van alle 'diëten' alleen het mediterrane op de lange termijn tot gewichtsverlies leidt. Dit om twee redenen. Omdat het dus gezond, licht is. En bovendien omdat het als enige dieet lang vol te houden is en je het tot een levensstijl kan maken. Keukens die hierop lijken, zoals de Japanse, hebben ook veel moois en goeds te bieden, maar daar besteden we in dit boek geen aandacht aan. Onze focus is zo al breed genoeg.

Net als in *Hartstikke lekker* brengen we de nieuwste wetenschappelijke inzichten op het vlak van gezondheid en voeding zo helder en luchtig mogelijk in kaart. En ook in dit boek staat preventie voorop: voorkomen is beter dan genezen.

Laat het duidelijk zijn: we prediken geen streng dieet. Nee, we zijn de enthousiaste pleitbezorgers van een fantastische levensstijl: de medi-



terrane. Een levensstijl van eenvoudig, gezond en vooral smakelijk eten: vooral veel groentes en vis en daarnaast fruit, noten, een beetje zuivel, gevogelte, wild en rood vlees van met gras gevoerd vee.

De mediterrane levensstijl is meer dan eten. Hij staat ook voor veel sociale contacten (eten-tjes!), een reisje op z'n tijd en zo veel mogelijk wandelen, fietsen en variaties daarop. Bewegen en ontspannen, dus! We hebben allebei niet heel veel tijd om te koken, vandaar dat bijna al onze recepten gemakkelijk zijn. En de smaakpapillen willen ook wat, wij eten niet om maar iets in onze maag te krijgen. Dus ja: lekker eten.

We houden niet van dogma's, diëten, systemen en verplichtingen. Wel streven we bij onze recepten naar weinig zout en suiker – dat laatste zonder gegoochel met zoetstoffen – en mikken we op goede vetten en weinig arme, dikmakende koolhydraten (daarover later meer). En we doen aan 'matigheid met smaak': liever een beetje van een mooi, smaakvol product, dan veel van industrieel gefabriceerde ingrediënten.

Die aanpak komt de kwaliteit van het eten ten goede, net als ons lichaam, onze geest en niet te vergeten de flora en fauna buiten ons lijf. Een échte, zorgvuldig gekweekte tomaat heeft zó veel smaak en voedingsstoffen! Een kleine hoeveelheid mooie ham is zó veel lekkerder, krachtiger en ook beter voor dier, mens en milieu dan een grote hoeveelheid goedkoop ontbijtspek!

In dit boek bieden we allerlei handreikingen om in korte tijd de fijnere gerechten en ook comple-

te maaltijden op tafel te zetten. Daarbij besteden we aandacht aan breed inzetbare bereidingswijzen.

De 'Jansen-aanpak' is goed voor lichaam én geest: je voelt je fitter, je leeft langer, de kans op dementie wordt kleiner, de verfijnde eenvoud van onze gerechten is opbeurend. Een prettige bijkomstigheid is dat je afvalt als je de aanpak consequent volhoudt. Maar het is geen kwestie van alles of niets. Alle beetjes helpen, maken het leven gezonder, leuker en lekkerder.

MINDER IS MEER

Het is tegenwoordig best hip om te dwepen met een Bourgondische levensstijl. Dit boek is niet Bourgondisch. Hoewel... Ook wij willen genieten van het goede leven, maar dan *lean & mean*. Minder is meer, en zo.

Vaker zelf koken, zo aandachtig mogelijk en met mooie, eerlijke ingrediënten. Dat is al een aardige stap in de goede richting. Letterlijk een stap, meerdere stappen: beweging. Naar de (super) markt, in de keuken, van de keuken naar de tafel enzovoort. Hartstikke fijn, dat bewegen. Voor de broodnodige ontspanning. En ook omdat je onderweg andere mensen tegenkomt.

Ontspanning en veel sociale contacten, en dan niet online maar analoog, in het echt: een van de belangrijkste redenen waarom veel mensen uit de mediterrane regio tot op hoge leeftijd zo soepel van lichaam en geest blijven.

Onze basisbereidingen voor sauzen en dips, vlees, vis en groentes zijn eenvoudig. En hou deze ook vast: aandacht. Wat ons steeds weer opvalt is de aandacht, bijna het ontzag, waarmee in mediterrane landen met eten wordt omgegaan. En hoeveel verschil dat kan maken. Ter illustratie: een salade du chef. Een zak reeds gewassen sla van deze of

gene kruidenier, totaal smakeloos, wat waterige, opgeblazen ham en plastic kaas. Nee, dan hetzelfde (?) gerecht met eigenhandig gesneden en gewassen romaine met mooie boerenham en gruyère of comté, met een beetje zelfgemaakte mayo en een scheut olijfolie. Je proeft de zon. Dan zegt u: dat is duur. Het is duurder. Maar daarmee komen we meteen weer bij dat andere stokpaardje van ons: consuminderen!

Ook voor dit boek gingen we op zoek naar authentieke recepten uit de Méditerranée, meer nog zelfs dan voor *Hartstikke lekker*, waarin ook andere keukens aan bod kwamen. Het eerste wat opviel, opnieuw, is dat velen ons zijn voorgegaan. En niet de minsten. Claudia Roden, Diane Henry, Elizabeth David, Giorgio Locatelli, Jamie Oliver in zijn jonge jaren! Vrijwel allemaal geven ze recepten uit de mediterrane keuken. En wij doen dat ook, maar dan toch weer een beetje anders, hè? Want wij gaan uit van minder zout, meer rijke koolhydraten, meer goede vetten, de uitwerking van alle stofjes in ons eten op lichaam en geest.

INDELING

Waar komt de indeling van dit boek vandaan? Harold McGee is wat dit betreft onze belangrijkste inspiratiebron. We hebben al eerder gemeld wat een ontzag we hebben voor dat boek van hem: *Over eten en koken. Wetenschap & cultuur in de keuken*, waarin hij uitgebreid ingaat op vooral de chemische aspecten van gerechten. Wat is dat boek compleet, zorgvuldig en informatief, zeg. Over de grote thema's van McGee blijken we veel te melden te hebben. Zijn indeling bracht ons op het idee om de onderdelen van ons boek te groeperen naar de verschillende soorten eetwaren, de thema's die volgens ons van belang zijn voor de gezondheid. Veel daarvan zou

niet aan bod komen bij een klassieke kookboekindeling.

Onze indeling, dus. We beginnen met **zuivel en eieren**. Het ei: bron van leven! Een van de voedzaamste eetwaren. De mediterrane keuken kent veel meer variatie in het gebruik van eieren dan de onze. Ze zijn prima vleesvervangers, maar ook bruikbaar als je geen koolhydraten wilt of mag eten. (Weinig koolhydraten: een complete trend, de laatste tijd. Wij propageren vooral het nuttigen van rijke, langzaam in ons lijf opgenomen koolhydraten, maar daarover later meer.) Wat de zuivel betreft, gefermenteerde producten zijn gezonder dan niet-gefermenteerde, blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Yoghurt en kaas hebben dus een streepje voor op melk. Bij zuivelproducten gaan we meestal voor de gulden middenweg: niet mager, niet vol, maar halfvol. Het moet allemaal wel ergens naar smaken.

We gebruiken veel **vis**, die bron van omega-3, en geen slecht, slordig gefokt **vlees**. Dat laatste vanwege het vele verzadigde vet en het dierenwelzijn. Onbewerkt (!) vlees op zich kan redelijk gezond zijn, vooral niet-rood vlees, mits de dieren





een goed leven hebben gehad. Een leven met veel ruimte en daarmee beweging, vers gras en ander goed voer. Vlees zit zo ingebakken in onze maatschappij (en in onszelf...) dat wij vleesloos eten niet per se propageren. Sinds onze **broer oerboer** is, hebben we een uitstekend persoonlijk adresje voor puik want omega-3-rijk varkensvlees mangalitza en met gras gevoerde Aberdeen Angus (Iers rund). We gebruiken vlees ook graag als smaakdrager. Een onse parmaham in de *frittatine* op bladzijde 50 doet waarlijk wonderen! Feit blijft dat verzadigde vetten minder gezond zijn dan onverzadigde; de eerste zorgen hoe dan ook voor meer slecht cholesterol in onze bloedbaan.

In de mediterrane keuken nemen **groentes** een prominente plek in, tientallen charmant toegepaste groentes. Gelukkig zijn steeds meer daarvan ook in noorderlijker regionen te verkrijgen. Rond de Middellandse Zee doen ze aan boeiender combinaties van groentes met bijvoorbeeld noten. Zo verrassend van smaken, kleuren en geuren! Een van de recepten die wij al jaren graag als voorgerecht presenteren is *bagna cauda*, een saus van ansjovis waarin je rauwe groentes doopt. Kraakhelder en zalig, zij het wat te zout. Er bestaan meer versies van, zoals met aioli. We hebben ze voor dit boek een beetje aangepast aan onze smaken en doelen.

Veel **kruiden** dragen bij aan het voorkomen van aandoeningen. Sommige zijn zelfs spectaculair heilzaam. Dit boek bevat dan ook een apart hoofdstuk over kruiden. Ons gebruik daarvan gaat gelijk op met ons streven naar minder zout. Minder zout is echt een kwestie van wennen. Wij gebruiken soms een half bouillonblokje. Een ge-

zond mens heeft een beetje zout nodig, volgens de laatste wetenschappelijke inzichten is 5 gram zout per dag (2 gram natrium) de ideale hoeveelheid, ook voor hart- en nierpatiënten! Maar enkel puur zout vinden we saai. Zo gebruiken we ook graag Parmezaanse kaas, parmaham, ansjovis, kappertjes of blauwe kaas. Mocht u een gerecht uit dit boek te flauw vinden, dan weet u dat u over het algemeen te zout eet, ha.

Zaden, noten, peulvruchten en granen zijn zo'n beetje de belangrijkste leveranciers van eiwitten. We propageren het gebruik van rijke, minimaal bewerkte granen: spelt, farro en zo (zie het kader over 'hip graan', kaf en koren op bladzijde 205). Maar we eten ook dolgraag witte pasta vol arme koolhydraten. Dit boek bevat dan ook een paar van onze favoriete pasta's. Voor in het weekend dan maar, hè, als bijgerecht! We zijn op zoek gegaan naar combinaties die het goed doen met de notige smaken van de rijkere koolhydraten. Peulvruchten zijn nog steeds een ondergeschoven kindje, terwijl ze zo gezond zijn en – mits goed klaargemaakt – meer dan lekker. Het belang van noten, daar schreven we al over in *Hartstikke lekker*; een handje noten per dag is ontzettend goed voor lichaam en geest.

