

JANSEN&JANSEN

IK EET EN VAL AF



FONTAINE UITGEVERS



INHOUD

6

INLEIDING

10

OVER VOEDING

14

OVER DIËTEN EN OBESITAS

20

STOFWISSELING & VETVERBRANDING

22

HET BESTE DIEET IS GEEN DIEET: SPEERPUNTEN

26

MAANDPROGRAMMA IN HET KORT

27

EN DAARNA: DE MEDITERRANE LEEFSTIJL

28

GOED, LEKKER, EN WAAR?

30

ONTBIJT

50

LUNCH

104

TUSSENDOR & BORREL

114

DINER

168

GROENTE

196

VOLKOREN

214

ZOET

234

MENU'S

250

INDEX





INLEIDING

6

Wij zijn Jansen & Jansen. Zo noemen we ons niet zomaar, want we zijn zussen. We groeiden op in Twente, heel idyllisch, met wuivend graan achter het huis in dat kleine dorp aan de Duitse grens, compleet met leeuweriken erboven en zo. Misschien komt daar onze voorliefde voor volle granen vandaan? Daar komen we straks op terug.

Annemieke is cardioloog en Janine is een enthousiaste kok, fotograaf en grafisch ontwerper. Dit is de heruitgave van *Mooi mediterraan*, ons derde boek, na *Hartstikke lekker* en *Hartstikke mediterraan*. Al onze boeken zijn gebaseerd op de mediterrane keuken en geven een leidraad om gemakkelijker gezonder te koken zonder concessies te doen aan de smaak.

Annemieke doet al jaren onderzoek naar de relatie tussen eten en gezondheid; de mediterrane keuken blijkt de meest heilzame te zijn en tegelijkertijd, als je het ons vraagt, de lekkerste. Janine zoekt op haar beurt al jaren naar recepten die passen binnen deze context. Ze past bestaande recepten aan of ontwikkelt zelf nieuwe. Vervolgens probeert ze die zo eenvoudig, 'doenbaar' mogelijk te noteren en zo aantrekkelijk mogelijk te serveren, op het bord maar ook op de foto.

We hebben ook nog broer Maarten, 'oerboer' in Drenthe. Hij fokt op diervriendelijke wijze mangalitza's (Hongaarse wolvarkens) en Black Angus-koeien. Daarnaast hebben zijn vrouw en hij een jonge drieling en een nog jonger dochtertje. Hier en daar kom je ze tegen op de foto's in dit boek.

ZUIDELIJK SLANK We citeren uit eigen werk (*Hartstikke mediterraan*): 'Allerlei wetenschappelijke onderzoeken wijzen op de heilzame effecten van de mediterrane keuken,

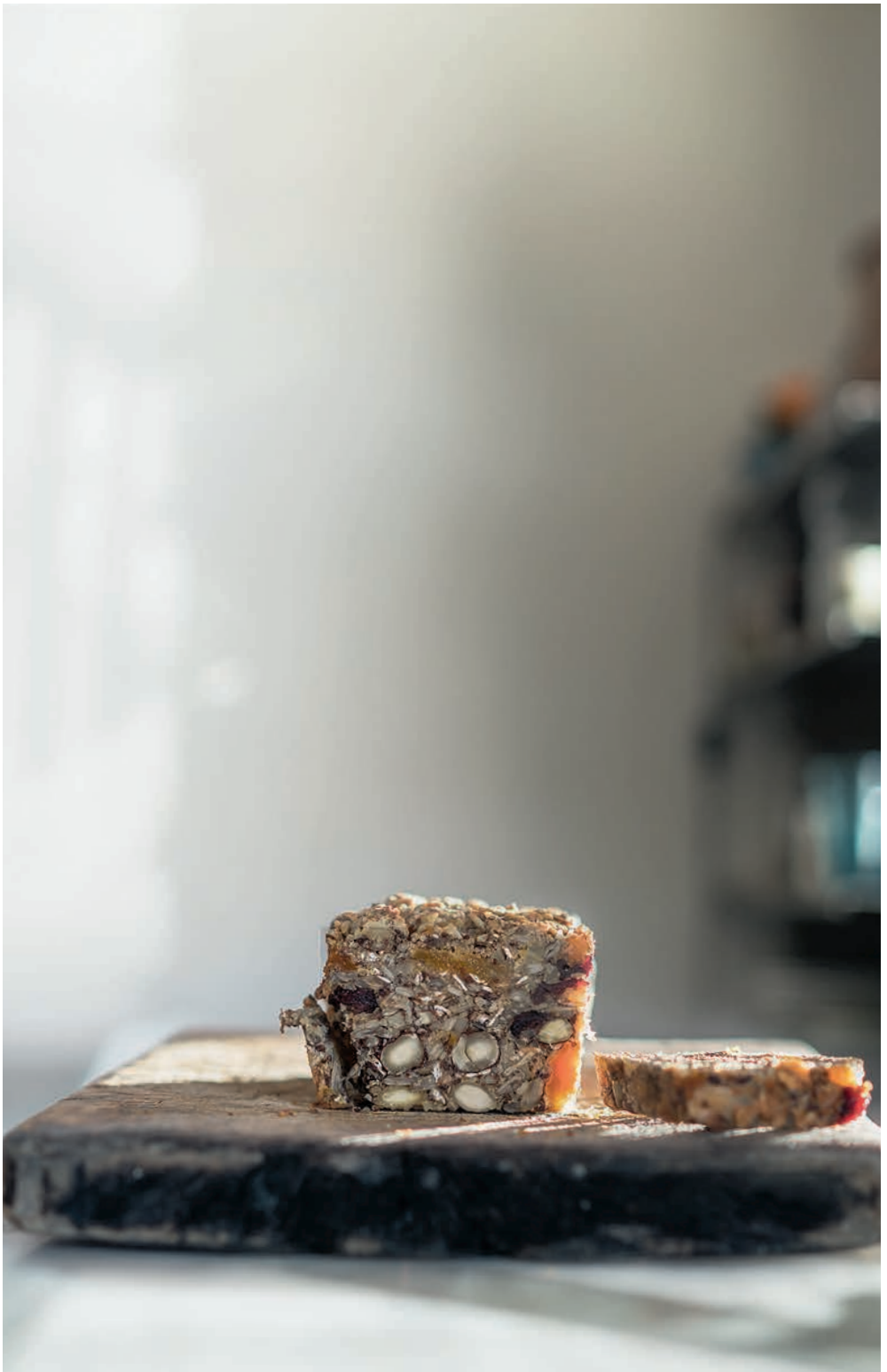


zoals minder kans op sommige soorten kanker en diabetes 2. Met name het authentieke mediterrane eetpatroon is goed voor hart en bloedvaten. Je valt er zelfs van af! Experts hebben aangetoond dat van alle diëten alleen het mediterrane op lange termijn tot gewichtsverlies leidt. Dit om twee redenen. Omdat het licht is, laagcalorisch, én omdat het als enige dieet lang vol te houden is en je het tot een leefstijl kunt maken.'

Aha! Gewichtsverlies! Afvallen! Daar zijn wij al sinds onze tienerjaren mee bezig. Gezond eten en dan nog ook nog eens afvallen – voor zover nodig – en op gewicht blijven, dat wil toch iedereen? En wij niet op de laatste plaats.

Maar dat slank worden en blijven vereist enige nuancering, zo merkten wij. Nogal wat factoren spelen daarbij een belangrijke rol.

WESTERS EETPATROON De mediterrane leefstijl die wij met liefde propageren is gebaseerd op die van de beschavingen die honderden jaren geleden rond de Middellandse Zee tot bloei kwamen. Ze hadden met elkaar gemeen dat de bewoners van het land leefden: plantaardige producten zoals granen, groentes, kruiden, fruit en olijfolie, véél olijfolie. En wie dicht bij zee woonde at – niet heel verrassend – regelmatig vis en schaaldieren. De consumptie van vlees bleef beperkt, want veel geschikte grond om vee te houden was er niet, dus kwamen ze meestal niet verder dan een paar geiten en schapen. Bijna iedereen werkte op het land, verrichtte veel lichamelijke arbeid en moest vaak kilometers door heuvels en soms zelfs bergen lopen afleggen om bij een paar verspreid liggende stukjes grond te komen. Ze bewogen zich ongans, dus! En ook wie veel op zee was om vis te vangen gaf zijn spieren goed de sporen. Voeding en inspanning waren dus onlosmakelijk met elkaar ver-



NOTENBROOD

VOOR ONGEVEER 20 PLAKKEN

150 G AMANDELMEEL

100 G HAVERVLOKKEN

100 G ZONNEBLOEMPITTEN

45 G LIJNZAAD

100 G GEMENGDE NOTEN

(WAARONDER PARA- EN WALNOTEN)

50 G GEDROOGDE ABRIKOZEN

3 EIEREN

100 ML WATER

ZOUT

Voilà! Ons koolhydraatarme notenbrood. Wel met havervlokken. Het vult behoorlijk. En is behoorlijk lekker. Uitermate praktisch voor tussendoor of als je krachtvoer nodig hebt. Het kan ook nog zonder abrikozen, dan heb je de echte oerversie. Maar dat gaat ons wat te ver. Het leven moet wel leuk blijven, nietwaar?

Verwarm de oven tot 180 °C.

Doe alle droge ingrediënten bij elkaar. Kluts de eieren en vermeng ze met de rest. Voeg een beetje water toe als de massa erg droog is.

Wij gebruiken meestal twee kleine cakevormen van 15 cm tegelijk. Laat het deeg daarin een kwartier staan voordat je de vormen in de oven zet om de broden te bakken. Na 35 minuten zijn ze gaar.



VENKELSALADE MET GEKARAMELLISEERDE VIJGEN, AMANDELEN EN GEITENKAAS

VOOR VIER PERSONEN

VENKELKNOL (GROTE, CA. 500 G)

SAP VAN 1 CITROEN

3 VIJGEN (CA. 120 GRAM, OF EEN PERZIK OF EEN APPEL)

SCHEUTJE BALSAMICOAZIJN

50 G AMANDELEN

OLIJFOLIE

ZWARTE PEPER

50 G JONGE GEITENKAAS

OLIJFOLIE (EXTRA VIERGE)

Snij de venkel in kwarten, laat het uiteinde eraan zitten. Schaaf de kwarten met een mandoline tot ultradunne schijfjes (of gebruik gewoon een scherp mes) en leg ze een tijdje in goed koud water met een scheut citroensap (hou er wat van apart). Verdeel de vijgen ook in kwarten en bak ze in olie tot ze karamelliseren. Als de winkel geen vijgen heeft, is een perzik of een appel ook lekker. Voeg een scheutje balsamicoazijn toe. Haal de vijgen uit de pan en bak de amandelen in het achtergebleven karamelprutje. Voeg een flinke scheut olijfolie en zwarte peper toe.

Haal de venkelschijven uit het water, schud ze droog en drapeer ze op een schaal. Dan leg je er de vijgen en de amandelen op. Bestrooi het geheel met kleine brokjes geitenkaas.

Maak een dressing van de rest van het citroensap met flink wat olijfolie en eventueel een beetje zout.



KIKKERERWTENBLINI'S MET GEFRITUURDE UIENRINGEN

VOOR 8 BLINI'S

1 GROTE UI

50 G AARDAPPELZETMEEL

1 THEEL. MAIZENA

100 ML WATER

75 G KIKKERERWTENMEEL

KWART THEEL. BAKPOEDER

200 ML WATER

2 TAKJES ROZEMARIJNNAALDJES, FIJNGEHAKT

3 EETL. GEWONE OLIJFOLIE

BAKOLIE, ZOUT, PEPER

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Maak het beslag voor de uien door het aardappelzetmeel en de maizena te mengen met 100 ml water. Laat het minstens een kwartier rusten. In Amerika maken ze een dergelijk beslag met aardappelpureepoeder. Alleen het idee al, aardappelpuree van poeder, br.

Snij de ui in flinterdunne ringen (een mandoline is aan te bevelen, kijk uit voor je vingers).

Meng het kikkererwtmeel goed met het bakpoeder en 200 ml water; het mag niet klonten. Voeg peper, zout en de rozemarijn toe, plus 2 eetlepels olie (met de andere eetlepel olie kun je de vorm invetten). Laat ook dit beslag even rusten.

Wij gebruiken een soort rubberen muffinvorm met negen rondjes erin die niet zo diep zijn. Het is zaak om de blini's niet dikker dan een halve centimeter te laten zijn. Vet de vorm of losse vormpjes in en giet het beslag erin.

Na 8 à 10 minuten in de oven zijn de blini's klaar. Intussen verhit je een koekenpannetje met rijst- of gewone olijfolie. Haal de uienringen door het beslag en frituur ze met een paar tegelijk. Wil je liever geen meel gebruiken, dan kun je de uien ook zonder jasje heel krokant krijgen met dezelfde olie.

Verdeel de uienringen over de blini's.

PER PORTIE * 220 KCAL * 4 G PRO * 2,3 G VV * 7,7 G EO * 1,1 G MOV * 1,5 MG CHOL

22 G KOOLH * 2,3 G S * 3 G VE * 142 MG NA * 71 MG K



GEVULDE KALKOENFILET

VOOR 4 PERSONEN

300 G KALKOENFILET (LIEFST 4 FILETS)

1 BOL MOZZARELLA

25 G GROENE OLIJVEN

3 TAKJES ROZEMARIJN, ALLEEN DE NAALDJES

RASP VAN 1 CITROEN

BAKOLIE, ZWARTE PEPER

BOSJE GROENE ASPERGES

1 TEEN KNOFLOOK

Sla de kalkoenfilets tussen huishoudfolie of bakpapier zo plat mogelijk met een deegroller. Regelmatig draaien helpt daarbij. Zorg dat je vier mooie plakjes krijgt.

Snij de mozzarella in vier stukken en leg in het midden van elk plakje kalkoenfilet een stuk. Verdeel de fijngesneden olijven eroverheen, net als de rozemarijnaaldjes en de geraspte citroenschil. Breng op smaak met veel zwarte peper. Rol de filets op. Fixeer de rolletjes eventueel met cocktailprikkers.

Bak de groene asperges met de fijngesneden teen knoflook. Haal ze uit de pan en bak de filets kort aan. Doe de asperges erbij en laat alles op laag vuur met een deksel erop 10 minuten garen.

165

MANGO-LIMOENPUDDING

VOOR VIER PERSONEN

2 EIEREN

2 EETL. SUIKER

2 BLAADJES GELATINE

MANGO (200 G)

SAP EN RASP VAN 2 BIOLOGISCHE LIMOENEN

SAP VAN EEN HALVE BIOLOGISCHE CITROEN

Splits de eieren. Klop de eidooiers en de suiker schuimig met een mixer. Week de gelatineblaadjes in koud water, minstens 5 minuten. Klop in een vetvrije kom de eiwitten stijf.

Ontdoe de mango van de schil en snij 'm in stukken. Meng die met het sap van de limoenen en de halve citroen met een staafmixer tot een puree. Roer dit door de dooiermassa. Knijp de gelatineblaadjes uit en doe ze er ook bij. Verwarm dit mengsel au-bain marie, waarbij de onderkant van de kom het kokende water niet mag raken, anders wordt het mengsel een soort roerei. Klop tot de gelatine is opgelost. Laat de schuimige pudding-in-wording afkoelen en schep er dan voorzichtig het eiwitschuim en de geraspte limoenschilletjes doorheen. Laat de pudding opstijven in de koelkast.

