



ARBEIDS VITAMINEN

Mascha Perquin-Sarneel



Uitgeverij Loopvis



HET BELANG VAN GOED ETEN OP JE WERK

Sommige mensen brengen meer tijd door op hun werk dan thuis. Het is dus niet zo vreemd dat er verschillende eetmomenten zijn onder werktijd. Niet alleen de lunch of een tussendoortje, maar ook de vele momenten dat er iets te vieren valt: een verjaardag, een baby, een mooie deal of de oplevering van een project. Voor je het weet, verschijnt er iedere dag een collega op het werk met een taartje of een andere zoete traktatie.

Als je graag wat gezonder wilt eten kan dat soms ingewikkeld zijn. Omdat je het moeilijk vindt om traktaties te weigeren, omdat je wéér bent beland op een zakenlunch met kroketten of gewoon omdat je het lastig vindt om 's morgens een gezonde lunchtrommel te vullen.

Medewerkers met een gezonde leefstijl zijn fitter en energiever. Ook hebben mensen met een gezond gewicht minder kans op ernstige ziektes als diabetes en hart- en vaatziekten. Helaas heeft meer dan de helft van de Nederlanders inmiddels overgewicht. Iets dat ook gevolgen heeft op de werkvloer: werknemers met ernstig overgewicht zijn vaker en langer ziek.

Op mijn oude kantoor vervingen we op een gegeven moment de schalen drop en koekjes in het midden van de kantoortuin door mandarijntjes en appels. En wat bleek? We aten net zo lief het fruit. Het ging ons vooral om het loopje en een gezellig praatje met een collega. Wat we aten maakte niet zo veel uit, als we maar iets konden snaaien.

Een gezonde leefstijl is een gezamenlijk belang van werkgevers en werknemers. Daarom staat dit boek vol praktische tips om gezond te kunnen eten op het werk, en vooral ook vol heerlijke recepten voor al die eetmomenten tijdens een werkdag.



KNOLSELDERIJSOEP MET BLAUWE KAAS

Deze soep is heerlijk met wat walnoten. Walnoten bevatten weliswaar vetten, maar dat zijn wel goede omega 3-vetten. Daarnaast zitten er veel vitamines en mineralen in walnoten. Maar het belangrijkste: ze zijn echt heerlijk in combinatie met de knolselderij en blauwe kaas!

INGREDIËNTEN

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 knolselderij
- 2 aardappelen
- 2 eetlepels boter
- 2 bouillontabletten
- 50 gram blauwe kaas
- 125 ml koksroom
- 100 gram walnoten
- handje verse peterselie

BEREIDING

Pel en snipper de ui en knoflook. Schil de knolselderij en de aardappelen en snijd deze in blokjes van ongeveer 2 bij 2 centimeter. Om de knolselderij te schillen kun je het beste eerst een plak afsnijden aan de onderkant, zodat hij stabiel kan staan. Daarna snijd je de schil er een stuk eenvoudiger af.

Doe de boter in een soeppan en voeg de ui direct toe. Laat deze in ongeveer 5 minuten glazig worden. Doe dan de knoflook erbij en laat dit nog 2 tot 3 minuten bakken op zacht vuur.

Voeg de knolselderij en aardappel toe en laat het geheel nog eens 5 minuten meebakken. Roer wel regelmatig: de

aardappel plakt snel aan de bodem van de pan vast.

Schenk 500 ml kokend water op de groente. Misschien moet je er nog wat extra water bij doen, dat hangt af van de grootte van je knolselderij. Laat de soep ongeveer 15 minuten koken, totdat de aardappelen zacht zijn. Voeg dan de bouillontabletten toe en roer goed, zodat ze helemaal oplossen.

Snijd de blauwe kaas in kleine stukjes en doe ze in de soep. Pureer de soep met een staafmixer. Meng de room erdoor en breng de soep op smaak met peper en zout.

Hak de walnoten en kruiden fijn en gebruik ze om de soep te garneren.



SALADES

QUINOASALADE MET PIT

BLOEMKOOLSALADE

MAKREELSALADE MET DRUIVEN EN RADIJSJES

VENKELSALADE MET APPEL EN ROZIJNEN

COURGETTESPAGHETTI

PASTASALADE MET VERSE PESTO

AARDAPPELSALADE

LINZENSALADE MET BLAUWE KAAS

EITJE-PREITJE VAN MARTINE

COUSCOUSSALADE MET RODE BIETJES EN FETA

COURGETTESPAGHETTI

Voor dit gerecht heb je een spiraalsnijder nodig. Ik begrijp dat de meeste mensen die niet in huis hebben. Toch hoort deze salade echt thuis in dit boek. Het is namelijk altijd weer een feest om de reacties te horen als mensen ontdekken dat er helemaal geen spaghetti in deze salade zit. In plaats van een spiraalsnijder kun je ook prima een kaasschaaf gebruiken. Als je de courgette in de lengte schaaft krijg je mooie linten. Dan wordt het geen spaghetti, maar tagliatelle.

BEREIDING

Halveer de courgette en zet deze klem in de spiraalsnijder. Maak mooie lange slierten. Doe dit ook met de andere helft.

Pers de citroen uit en hussel het sap met de olie en wat peper en zout door de courgette en drapeer het in een schaal. Halveer de snoeptomaatjes en de olijven en voeg deze toe aan de courgette.

Garneer de salade met de hüttenkäse, noten en pitten.

INGREDIËNTEN

- 1 courgette
- 1 citroen
- 3 eetlepels olijfolie
- 250 gram snoeptomaatjes
- 10 olijven
- 100 gram hüttenkäse
- 50 gram gemengde noten en pitten

EET JE VAAK PASTA? VERVANG DE HELFT VAN DE SPAGHETTI DAN EENS DOOR DEZE COURGETTESPAGHETTI. DAT IS EEN MOOIE MANIER OM WAT EXTRA GROENTE TE ETEN.



TARTELETTES MET PADDENSTOELEN

Door ui lang en zachtjes te bakken, komen de suikers uit de ui vrij en krijgt hij een heerlijk zoete smaak. Rode uien zijn sowieso zoeter dan witte uien. Laat ze niet bruin worden, want dan worden ze bitter! Leg niet te veel beleg op de tartelettes, want dan komen ze niet omhoog en blijft de bodem slap. Als je toch wat vulling over hebt, kun je beter wat extra taartjes maken en die invriezen.

BEREIDING

Verwarm je oven voor op 200 °C. Snijd de uien in dunne ringen. Verwarm de olie in een koekenpan en doe de uien er meteen bij. Laat op middelhoog vuur 10 minuten zachtjes bakken.

Indien nodig kun je de champignons en paddenstoelen even afvegen met een borsteltje of wat keukenpapier. Was ze niet, dan nemen ze vocht op! Bak de champignons en paddenstoelen mee met de uien en laat het vocht verdampen. Haal de blaadjes van de takjes tijm en verwarm deze mee. Voeg peper en zout naar smaak toe.

INGREDIËNTEN

(voor 8 tartelettes)

- 2 grote rode uien
- 2-3 eetlepels olijfolie
- 8 plakjes bladerdeeg
- 250 gram champignons
- 200 gram gemengde paddenstoelen
- 6 takjes tijm
- eventueel 4 eetlepels truffelolie
- 1 ei
- 100 gram blauwe kaas

Zet het vuur uit en doe nu de truffelolie erbij (als je dit te vroeg doet, verdwijnt de smaak door de hitte).

Leg de plakjes bladerdeeg op een met bakpapier beklede bakplaat. Prik wat gaatjes in het deeg met een vork. Klop het ei los en bestrijk het bladerdeeg met het ei. Schep op ieder plakje 1 kleine lepel van het mengsel. Houd (brede) randen van het deeg vrij.

Verbrokkel de blauwe kaas en verdeel dit over de tartelettes. Bak ze in ongeveer 25 minuten af.



PADDENSTOELEN ZIJN ERG GEZOND, WANT ZE BEVATTEN VEEL VITAMINES, MINERALEN EN VEZELS. OOK ZIJN ZE EEN GOEDE BRON VAN EIWITTEN EN WORDEN DAAROM VAAK IN VEGETARISCHE GERECHTEN GEBRUIKT.

BROODJE MET BIEFSTUK, PADDENSTOELEN EN KRUIDENMAYONAISE

Ik maak graag zelf mayonaise. Het is makkelijk, lekker en bevat geen kunstmatige toevoegingen, gluten of suiker. Ik gebruik een staafmixer om mayonaise te maken. Dan is hij in 30 seconden klaar en het mislukt nooit. Bovendien scheelt het een lamme arm van het kloppen. Er zitten wel rauwe eieren in, dus wees voorzichtig. Eieren kunnen de salmonella-bacterie bij zich dragen. Als je gezond en fit bent is dat geen probleem, maar geef deze mayonaise niet aan heel jonge kinderen, ouderen of mensen met weinig weerstand.

BEREIDING

Begin met de kruidenmayonaise. Dan staat die alvast klaar en kan de smaak van de kruiden nog even intrekken.

Splits de eieren en doe de dooiers in de beker die bij de staafmixer hoort. Voeg azijn, mosterd en wat peper en zout toe.

Giet de olie erop en zet de staafmixer onderin de beker. Trek de staafmixer langzaam omhoog, terwijl hij draait.

Omdat de mayonaise een beetje kan schiften, roer ik er altijd nog wat citroensap door. Hak de kruiden en roer deze door de mayonaise.

INGREDIËNTEN

- 150 gram biefstuk
- 200 gram gemengde paddenstoelen
- klontje roomboter
- volkoren brood

KRUIDENMAYONAISE

- 3 eidooiers
- 2 eetlepels azijn
- 1 eetlepel mosterd
- 500 ml zonnebloemolie
- ½ citroen
- handvol verse kruiden

Laat een klontje roomboter zacht worden in een kleine koekenpan. Dep de biefstuk droog en bestrooi met zout en peper. Bak de biefstuk op hoog vuur. Voor een medium biefstuk van gemiddelde dikte bak je ongeveer 2 minuten aan iedere kant. Leg de biefstuk even te rusten in wat aluminiumfolie. Bak ondertussen de paddenstoelen in het vet van de biefstuk.

Snijd de biefstuk in dunne plakjes en beleg je brood met de biefstuk en paddenstoelen. Leg er een lekkere klodder kruidenmayonaise op.

ALS JE DIT BROODJE WILT MEENEMEN NAAR
JE WERK, IS HET VERSTANDIG OM DE MAYO-
NAISE EN DE BIEFSTUK/PADDENSTOLEN IN
APARTE BAKJES MEE TE NEMEN.



...ke 210cent
...and een opke
...dagelijkse
...jongen, mo
...monstere. H
...nustherend
...Vredend
...hem zo

...er hem
...oppo
...wee
...dare
...er v
...nik

...um, of bij een oom en tante op de
...ij. Mensen die wisten hoe het er bij
...aan toeging en de jongen opri
...n verschrikkelijke
...huis was al
...rab

GASTARBEIDE
Een sprong
...een vriendin
...vader leefde al niet
...zijn moeder kon
...vinden. Ter
...snack



HAVERMOUTKOEKEN

Deze havermoutkoeken zijn ideaal als tussendoortje. Al blijven het wel koeken met suiker, dus eet ze met mate. Gelukkig kun je ze ook prima invriezen. Al zal dat bij ons niet snel gebeuren; de kinderen vinden ze ook heerlijk en eten graag een havermoutkoek als ze uit school komen.

INGREDIËNTEN

(voor 12 koeken)

- 120 gram bloem
- 130 gram havermout
- 1 eetlepel bakpoeder
- 1 eetlepel koekkruiden of kaneel
- snufje zout
- 100 gram bruine basterdsuiker
- 75 gram rozijnen
- 50 gram sesamzaad
- 2 eetlepels honing
- 85 gram roomboter
- 2 eieren

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 190 °C. Doe de bloem, havermout, bakpoeder, koekkruiden en het zout in een grote kom en roer door elkaar. Meng dan ook de suiker, rozijnen, sesamzaad en honing door het mengsel.

Smelt de boter in een steelplannetje en giet hem dan bij het bloemmengsel. Breek de eieren boven de kom en meng alles goed door elkaar tot je een kleverig deeg hebt. Bekleed een bakplaat met

bakpapier en schep hierop 12 bolletjes van het deeg. Houd wel afstand tussen de koekjes, want ze rijzen nog in de oven. Druk de koekjes een beetje plat en bak ze ongeveer 15 minuten.

Haal de koeken uit de oven als de randjes een beetje bruin zijn. De koekjes zijn nu nog wel zacht, maar laat je niet verleiden om ze langer in de oven te zetten. De koeken worden harder als ze afkoelen en het is lekker als ze een beetje 'chewy' blijven.



BORRELHAPJES

GROENTE-GEHAKTBALLETJES

GEROOSTERDE KIKKERERWTEN

YOGHURTDIPS

KOMKOMMERBOOTJES

ITALIAANSE BRUSCHETTA

SPRING ROLLS

AUBERGINEROLLETJES

SUSHI MET QUINOA

QUESADILLA'S MET WITTE BONEN
EN GEGRILDE PAPRIKA

AUBERGINEROLLETJES

Aubergines nemen lekker veel smaak op en zijn daardoor heel veelzijdig. In dit recept heb ik gekozen voor de smaakmaker balsamicoazijn. Investeer wel in een oude, stroperige azijn; die hebben veel smaak en zijn niet alleen maar zuur.

INGREDIËNTEN

- 2 aubergines
- 3 eetlepels balsamico-azijn
- 100 gram Parmaham
- 100 gram hüttenkäse
- 100 gram rucola
- 10 cherrytomaatjes

BEREIDING

Snijd de aubergines over de lengte in dunne plakken van een halve centimeter. Maak ze niet te dik, want dat maakt het rollen straks lastig. Bestrijk de plakken met olie.

Gril de aubergineplakken in een grillpan op middelhoog vuur. Draai de plakken na 3 minuten een kwartslag, zodat je mooie grilruitjes op de aubergine krijgt. Na nog eens 2 minuten kun je de aubergine omdraaien en de onderkant ook nog even grillen. De aubergine moet je waarschijnlijk in porties grillen, tenzij je op een grote barbecue werkt.

Laat de aubergineplakken ongeveer 5 minuten afkoelen op een plank en bestrijk ze dan met de balsamicoazijn. Leg een plakje Parmaham en een eetlepel hüttenkäse op de aubergine en voeg tot slot nog een klein plukje rucola en wat peper toe.

Rol de plakken strak op en steek er een cocktailprikker in. Halveer de rolletjes zodat ze wat makkelijker weghappen.

Snijd de cherrytomaatjes door de helft en prik deze op de auberginerolletjes als garnering.





ARBEIDSVITAMINEN

Hoe flitsend lunchtrommels er tegenwoordig ook uitzien, de inhoud is vaak bedroevend saai. En dat terwijl we juist op het werk wel wat arbeidsvitaminen kunnen gebruiken! Dit boek staat vol heerlijke recepten voor alle eetmomenten op een werkdag. Van lunch en vieruurtje tot de borrel.



OVER MASCHA

Nadat ze jarenlang werkte als bankdirecteur, gooide Mascha het roer om. Voortaan ging ze koken, in plaats van vergaderen. Met haar mobiele kookschool rijdt ze door het hele land, om mensen te laten zien hoe eenvoudig gezond en lekker koken kan zijn.



Uitgeverij Loopvis

ISBN 978-94-92206-21-3



9 789492 206213 >