



# HANDBOEK GEZONDE EN SNEL KLAAR RECEPTEN

In het handboek 2<sup>e</sup> druk is ruimte gemaakt voor meer informatie over de gezondheid bevorderende eigenschappen van de verschillende groente, kruiden en specerijen.

Daarnaast zijn er verschillende recepten samengevoegd op een pagina. Ook zijn de foto's van de verschillende gerechten bij elkaar gezet op een pagina.

In dit handboek vindt u eenvoudige snel klaar gerechten. De bereidingstijd ligt voor het merendeel van de recepten rond de 30 minuten. Juist in deze tijd kunnen mijn recepten u een handje helpen om snel een gezonde maaltijd op tafel te zetten.

Bij de bereiding wordt geen gebruik gemaakt van pakjes, zakjes of ander kant-en-klaar voedsel. Eveneens treft u geen bouillonblokjes, E-nummers, transvetten, suiker en snelle koolhydraten aan.

Bouillonblokjes zijn vervangen door Keltisch zeezout eventueel aangevuld met tuinkruiden. Deze blokjes bevatten veelal palm vet, gist, dextrose en smaakversterkers zoals E 621 en E 627. Deze synthetische smaakversterkers dienen ter vervanging van zout en zorgen dat de eetlust wordt versterkt. Zo heeft E621 een neurotoxische werking. Het gebruik van additief E627 kan leiden tot hyperactiviteit, astma, slapeloosheid en irritatie van de slijmvliezen.

Transvetten, of fabrieksvetten zijn meestal onverzadigde vloeibare plantaardige vetten die door een chemisch proces worden omgezet in hard vet. Aanduidingen op verpakkingen als gehard vet, gedeeltelijk gehard vet, geharde olie, gedeeltelijk geharde olie, gehydrogeneerd

vet of olie en margarine geven aan dat er transvetten in zitten. Bijna al het fabrieksvoedsel bevat transvetten. Het is een goedkope oplossing om de houdbaarheid van een product te verlengen.

Het grote nadeel van transvetten is dat het lichaam ze niet kan omzetten naar prostaglandines. Deze voor het lichaam belangrijke hormoonstoffen worden gemaakt uit verschillende vetzuren ( o.a. GLA en omega 3). Zij reguleren ontstekingen, pijn, bloedstolling, verwijding en vernauwing van bloedvaten. Transvetten veroorzaken laaggradige ontstekingen, obesitas, kanker, hart- en vaatziekte.

Bij het bakken en braden wordt gebruik gemaakt van roomboter, extra vierge kokos- en Kretense olijfolie. In plaats van roomboter kunt u ook Ghee (geklearde boter) gebruiken.

In koude gerechten is suiker vervangen door honing en in warme door wortel.

Brood, pasta en aardappels, de snelle koolhydraten heb ik vervangen door boekweit-, cassave-, spelt of Teff meel en zoete aardappel.

De recepten zijn allen vis- en vleesloos.

Veel kook- en eetplezier,

Titia M. Kreijger  
November 2017

## **INHOUD:**

<b>KRUIDEN MENGSELS</b>	<b>08</b>	
Chili mix		09
Garam massala		09
Nasi mix		09
<b>BROOD ALTERNATIEVEN</b>	<b>10</b>	
Boekweitbrood met eieren		11
Chapati		12
Naan		12
Pannenkoek		13
Paratha		13
<b>SOEPEN VAN:</b>	<b>14</b>	
Bieten		15
Bruine bonen		15
Griekse witte bonen (Soepà Fasólja)		16
Linzen		17
Mosterd		18
Pompoen		19
Wortel-pastinaak		20
Winterse erwten		21
Zoete aardappel		22
Zuurkool		22
<b>SALADES VAN</b>	<b>23</b>	
Aubergine (Melitzana)		24
Bieten		25
Bieten en bleekselderie		25
Druiven met Roquefort		26
Eiersalade met augurk		26
Grieks (Choriatiki)		27
Kaas paprika salade		28
Kaas (Tirokafféri, pittige kaas)		28

Kikkererwten (Houmous)	29
Seizoen	30
Rode kool met rozijnen	31
Tomaten met ui	32
Wortel yoghurt	32
Witte bonen	33

## **BONEN & ERWTEN (1-Pans gerechten) 34**

Nasi met bruine bonen	35
Zoet-zuur kapucijnders	36
Chili met kidney bonen	37
Prei-Kerrie witte bonen	38
Tomaten met witte bonen (Gigantes)	39
Kikkererwten curry	40
Spliterwten puree (Fava)	41

## **EIEREN 42**

Curry eieren	43
Eieren in sambalsaus (Telor balado)	44
Eieren in tomaat (Afchà Domàtes)	45
Indische eieren	46
Tomaat met ei en ui	47

## **HARTIGE TAARTEN 48**

Bladerdeeg Grieks	49
Hartige taart	49
Doperwten taart	50
Griekse paprikataart (en alternatief uientaart)	51
Spinazietart	52

## **PESTO'S, SALSA'S, SAUSJES**

### **EN TAPENADES 53**

#### **PESTO'S:**

Basilicum	54
Boerenkool	54

<b>Koriander</b>	<b>55</b>
<b>Paardenbloem</b>	<b>55</b>
<b>Peterselie</b>	<b>56</b>
<b>Rucalo</b>	<b>56</b>
<b>Tomaten</b>	<b>57</b>
<b>Zevenblad</b>	<b>57</b>
<b>SALSA'S:</b>	
<b>Ananas</b>	<b>58</b>
<b>Tomaten</b>	<b>58</b>
<b>SAUZEN:</b>	
<b>Guacamole</b>	<b>59</b>
<b>Mayonaise</b>	<b>60</b>
<b>Mosterd</b>	<b>61</b>
<b>Sambal</b>	<b>61</b>
<b>Taco</b>	<b>62</b>
<b>Uien</b>	<b>63</b>
<b>TAPENADES:</b>	
<b>Olijf</b>	<b>64</b>
<b>VIS EN VLEES VERVANGERS:</b>	<b>65</b>
<b>Bietenburger met geitenkaas</b>	<b>66</b>
<b>Bruine bonenburger</b>	<b>67</b>
<b>Courgetteballetjes</b>	<b>68</b>
<b>Kaasballetjes</b>	<b>69</b>
<b>Kikkererwtballetjes</b>	<b>70</b>
<b>Knolselderie burger</b>	<b>71</b>
<b>Linzenburger</b>	<b>72</b>
<b>Mais-wortel schijf</b>	<b>73</b>
<b>Notenburger</b>	<b>74</b>
<b>Saganaki (gebakken kaas)</b>	<b>75</b>
<b>Tapioca balletjes (Cassave balletjes)</b>	<b>76</b>
<b>Tomatenschijven</b>	<b>77</b>
<b>Yoghurt kruiden koekjes</b>	<b>78</b>
<b>Zoete aardappelburger</b>	<b>79</b>