

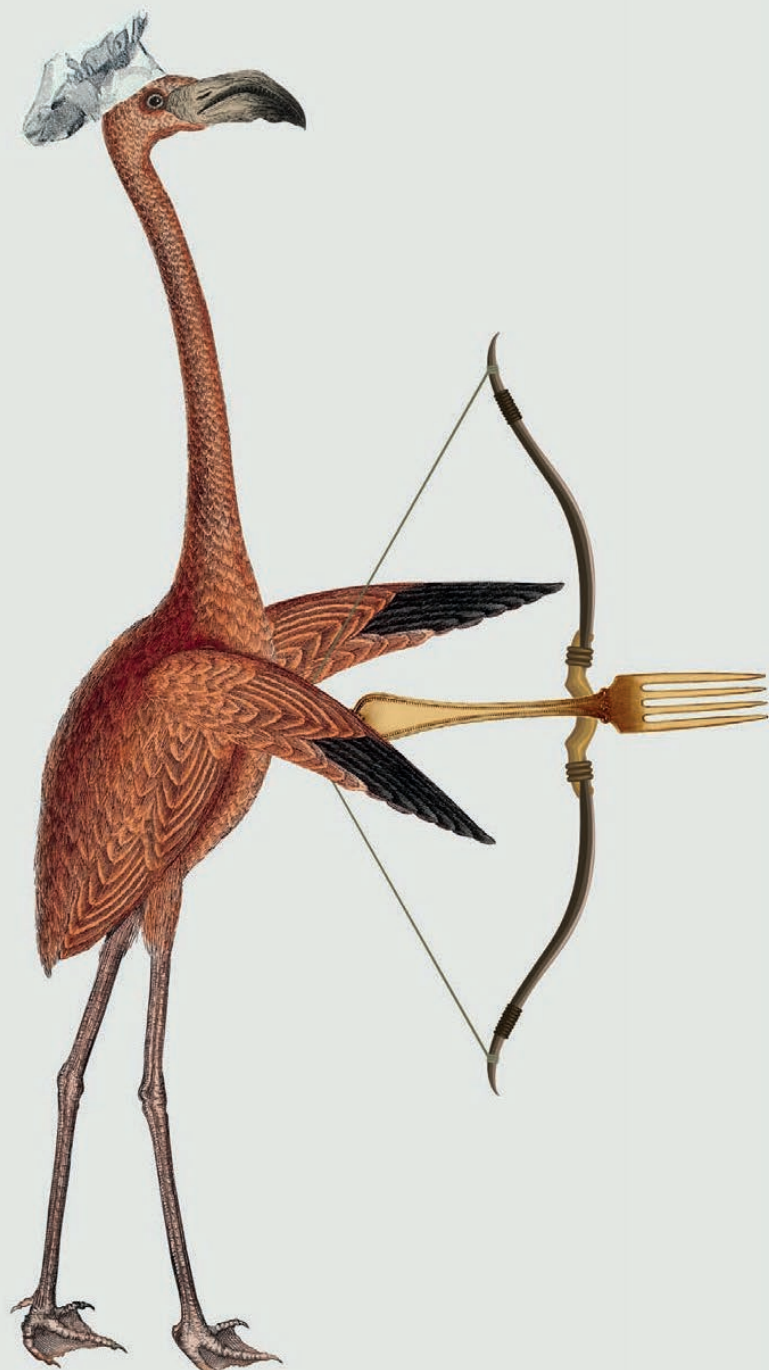
FOOD PHARMACY

# WAT ETEN WE DEZE WEEK?

Ga mee op jacht naar goede  
voeding voor jou én de planeet  
met deze 7 gratis recepten



Lina Nertby Aurell  
en Mia Clase

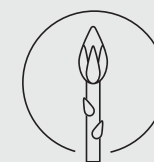
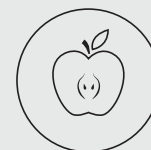
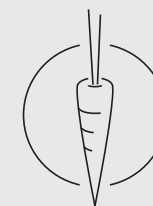
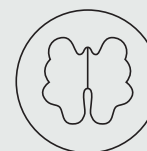
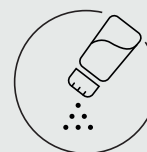
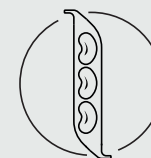


## **SLUIT JE AAN BIJ DÉ ZOEKTOCHT NAAR EEN BETERE GEZONDHEID EN EEN GELUKKIGERE PLANEET!**

Op jacht naar goede voeding word je vanzelf een gezondheidsjager. Je zoekt naar extra voedzaam eten en je richt je minder op het uitsluiten van voedingsmiddelen. Zo verzamel je het lekkerste eten met groot respect voor de natuur.

*Liefs, Lina en Mia*

**We hebben 7 recepten voor je geselecteerd,  
een voor elke dag. Blader naar de volgende  
pagina's en kook lekker met ons mee!**



Hoe vind je  
al die voedingsstoffen  
die voor jou essentieel zijn?  
Speciaal daarvoor hebben Lina en  
Mia een gezondheidsjagerskompas  
gemaakt. Zo 'jaag' je op goede voe-  
ding; en met meer variatie scoor je  
meer punten. Zo tover je met jouw  
'jachtopbrengst' 60 klimaat-  
vriendelijke gerechten  
op je bord.

# WORTEL-HOTDOGS MET PLATBROOD

1 rode ui  
60 ml water  
1 el appelciderazijn  
snuf zout

½ komkommer  
60 ml water  
1 el appelciderazijn  
snuf zout

- 8 wortels
- 4 laurierbladeren
- 10 hele pimentkorrels
- 1½ tl gerookte-paprikapoeder
- 1 rode ui
- zout en versgemalen zwarte peper
- 1 el olijfolie

6-8 aardappels  
60-180 ml haverdrink  
zout en witte peper

Schil de wortels en verwijder de uiteinden. Breng in een pan ruim water aan de kook, samen met de laurierbladeren, pimentkorrels, 1 theelepel paprika-poeder en wat zout. Voeg de wortels toe en laat alles dan op laag vuur sudderen tot de wortels zacht zijn maar niet papierig. Laat ze dan uitlekken.

Maak de aardappels schoon en kook ze in een pan met ruim kokend water tot ze zacht genoeg zijn om ze te puren. Giet het water af en stamp de aardappels samen met de haverdrink en wat zout en witte peper fijn.

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de wortels samen met de rest van het paprikapoeder en wat zout en peper. De wortels zijn klaar als ze vanbuiten goudbruin zijn.

Neem een platbrood, voeg een flinke lepel aardappelpuree en twee wortels toe en garneer alles met een kwart van de ingelegde rode ui en komkommer. Rol het brood op tot een stevige wrap en vul op dezelfde manier nog drie platbroden met de rest van de ingrediënten.

Eén wrap staat gelijk aan 0,13 kg CO<sub>2</sub>e





Voor 12 vierkantjes

## KOEKREPEN MET AMANDELEN EN ZOMERFRUIT

### Repen

1 blik witte bonen (uitgelekt  
ca. 230 g)  
5 bittere amandelen of 3 druppels  
amandelextract  
12 verse dadels  
1½ tl bakpoeder  
60 g amandelboter  
125 ml plantaardige drink  
50 g havermeel  
50 g amandelmeel  
½ tl vanillepoeder  
¼ tl zeezout  
25 g verse of bevroren blauwe  
bessen of frambozen

### Serveer met

vers zomerfruit  
verse citroenmelisse  
vanillesaus

**Koekrepen met een geheim ingrediënt: witte bonen! Laat de sceptici het maar niet horen...**

Verwarm de oven voor tot 150 °C. Spoel de witte bonen af en laat ze uitlekken. Rasp de bittere amandelen fijn. Ontpit de dadels.

Mix alle reepingrediënten, behalve de bessen, in een foodprocessor tot een mooi glad beslag. Bekleed een kleine ovenschaal met bakpapier, giet het beslag erin en strooi de bessen erover. Bak het geheel 75-90 minuten in het midden van de oven, of tot het stevig aanvoelt en een dun goudbruin korstje heeft.

Laat de reep afkoelen en snijd hem in vierkantjes. Garneer met meer vers zomerfruit en wat citroenmelisse. Sprenkel tot slot de vanillesaus erover

0,5  ●●●●●●●●●●●●●●●●

Een batch staat gelijk aan 0,46 kg CO<sub>2</sub>e

Voor 4 personen

## GEROOSTERDE BLOEMKOOI MET TAHIN, KURKUMA EN DUKKAH

### Steaks

1 bloemkool  
½ el koudgeperste koolzaadolie

### Tahinsaus met kurkuma

2 verse dadels  
60 g lichte tahin  
4 el water  
1 el appelciderazijn  
½ tl gemalen kurkuma  
zeezout en versgemalen zwarte  
peper

### Serveer met

2 rode appels  
2 kleine (250 g) geroosterde uien  
250 g gemengde tomaten  
1 handje bladgroenten  
2 tl dukkah  
gekookte granen, zoals  
havergrutten, sorghum of wilde  
rijst

Als je niet naar New York kunt, zal New York naar jou toe moeten komen. Dit gerecht wordt normaal gesproken geserveerd in restaurant abcV op Union Square, maar wij hebben het thuis nageemaakt – met een paar gezondheidsjagertwists.

Verwarm de oven voor tot 150 °C. Verwijder de bladeren van de bloemkool en bestrijk de hele bloemkool en de bladeren met de koolzaadolie. Snijd de appels en uien in partjes.

Leg de bloemkool in een ovenschaal en rooster hem 75-90 minuten (afhankelijk van de grootte) in het midden van de oven, of tot de bloemkool door en door zacht is en een goudbruine buitenkant heeft. Bak de appels en uien de laatste 40 minuten mee.

Ontpit de dadels voor de tahinsaus, meng ze met de rest van de sausingrediënten, behalve het zout en de peper, in een kom en voeg naar smaak zout en peper toe.

Leg de bloemkool in zijn geheel op een groot bord en verdeel de appels en uien, tomaten en bladgroenten eromheen. Sprenkel de tahinsaus erover en bestrooi alles met dukkah. Serveer met gekookte granen naar keuze.

0,2 

Eén portie staat gelijk aan 0,23 kg CO<sub>2</sub>e





Voor 4 wraps

## HAVERKNÄCKEBRÖD MET RODE LINZEN

200 g rode linzen, minstens  
10 uur in water geweekt  
70 g havervlokken  
140 g pompoenpitten  
40 g lijnzaad  
1½ el chiazaad, sesamzaad of  
maanzaad  
1½ el psylliumvezels  
½ tl zeezout + extra om te  
bestrooien  
250 ml kokend water  
2 el koudgeperste koolzaadolie

**Als gezondheidsjager grijpen we elke kans om groenten en peulvruchten in onze baksels te verstoppen. Dit recept is meer dan alleen knäckebröd want je kunt het ook als chips serveren, bijvoorbeeld met een heerlijke dip.**

Spoel de linzen af en laat ze uitlekken. Doe ze samen met de droge ingrediënten in een kom, voeg het water en de olie toe en meng alles goed. Laat het deeg 10 minuten rusten.

Rol de helft van het deeg met een deegroller dun uit tussen twee vellen bakpapier; herhaal met de andere helft. Leg de deeglappen op twee bakplaten, verwijder bij allebei het bovenste vel bakpapier en bestrooi het deeg met wat zout. Rol de zoutkorrels er met de deegroller in vast, zodat ze er na het bakken niet afvallen. Laat alles dan nog eens 30 minuten rusten.

Verwarm de oven voor tot 150 °C. Bak het deeg – één bakplaat tegelijk – 60 minuten in het midden van de oven, draai de bakplaat om en bak het geheel nog eens 10-20 minuten, of tot het knäckebröd volledig droog en knapperig is. Laat het op de bakplaat afkoelen en breek het in stukken.

### SNELLE TIP!

Als je een heteluchtoven hebt, kun je de temperatuur verlagen tot 125 °C en beide bakplaten tegelijk in de oven plaatsen.

0,6  — — — — —

Twee bakplaten staan gelijk aan 0,6 kg CO<sub>2</sub>e



Voor 4 personen

## TACOFEEST

### Tacobasis

1 blik linzen (uitgelekt ca. 230 g)  
1-2 tl tacokruiden

### Tacovullingen en toppings

slabladeren en/of tacoschelpen  
knapperige groenten, zoals kool,  
paprika en komkommer  
tomatenblokjes met verse  
kruiden, zoals koriander en  
peterselie  
geroosterde groenten  
tzatziki-lookalike

Taco's maken was nog nooit zo makkelijk. Breng de linzen op smaak met tacokruiden als vervanging van het (rund)vlees, en voeg simpelweg al je favoriete toppings en andere lekkere bijgerechtjes toe. Wij gaan meestal voor krokante slabladeren in plaats van de traditionele tacoschelpen, maar onze kids zijn erg gehecht aan hun maistortilla's. Nogmaals: er is geen goed of fout als het gaat om gezondheidsjagen.

Bereid alle toppings en bijgerechtjes die je wilt serveren voor en dien ze op in kleine kommen.

Spoel de linzen af en laat ze uitlekken. Verwarm ze met de tacokruiden in een pan op laag vuur.

Laat iedereen zijn eigen taco's samenstellen aan de hand van de *muy delicioso*-gerechtjes die je hebt gemaakt.

### [SNELLE TIP!]

Voeg wat fijngehakte champignons, fijngehakte aubergine, fijngehakte wittekool en/of wat zonnebloempitten (gemixt tot een grove textuur) toe aan de tacobasis als je het mengsel wilt boosten met nog meer voedingsstoffen.

<0,1

Eén portie staat gelijk aan 0,06 kg CO<sub>2</sub>e

Voor circa 300 milliliter

## TZATZIKI-LOOKALIKE

1 teen knoflook  
1 handje verse spinazie  
10 verse muntblaadjes  
225 g plantaardige yoghurt  
zeezout en versgemalen zwarte peper

Plet de knoflook en mix alle ingrediënten, behalve het zout en de peper, met de pulse-functie in een foodprocessor. Breng op smaak met zout en peper.

<0,1

Circa 300 milliliter staat gelijk aan 0,09 kg CO<sub>2</sub>e

Voor 4 personen

## PLANEETVRIENDELIJKE POKÉBOWL

### Bowl

160 g ongekookte havergrutten,  
minstens 8 uur, of 1 nacht, in  
water geweekt  
300 g knolselderij  
100 g boerenkool  
100 g rodekool  
50 g kiemgroenten, zoals linzen-,  
bonen- of bietenscheuten  
1 handje verse peterselie

### Ingemaakte wortels

2 middelgrote wortels  
60 ml appelciderazijn

### Bietenvulling

1 rode biet  
1 blik witte bonen  
(uitgelekt ca. 230 g)  
zeezout

### Mierikswortelsaus

250 g plantaardige yoghurt  
1 tl fijn geraspte mierikswortel  
zeezout en versgemalen zwarte  
peper

**Pokébowl**s komen oorspronkelijk uit Hawaï, maar in onze versie hebben we de witte rijst vervuld voor voedzamere havergrutten, en de vis voor groenten.

Bereid de havergrutten volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de knolselderij in dunne plakjes en stoom ze 5-7 minuten, of tot ze zacht zijn. Verwijder de stengels van de boerenkool en scheur of snijd de bladeren in kleine stukken. Voeg ze op het laatste moment toe om ze ook licht te stomen. Snijd de rodekool fijn.

Rasp de wortels, doe ze in een kom en giet de azijn erover. Laat minstens 15 minuten staan. Rasp de biet, meng hem met de witte bonen en breng het mengsel op smaak met wat zout. Doe alle ingrediënten voor de mierikswortelsaus in een aparte kom en roer ze goed door.

Verdeel de havergrutten over vier kommen, voeg alle groenten toe en lepel de mierikswortelsaus eroverheen. Garneer met de peterselie.

### VARIATIE!

Vervang de wortel door venkel als die in het seizoen is.

Vervang de havergrutten door andere volkoren granen, zoals gerst of quinoa.

Geen peterselie? Probeer andere verse kruiden, of vervang de kruiden door nog een extra koolsoort.

### SNELLE TIP!

Voeg eens een van de onderstaande eiwitbronnen toe:

- 1 blok (250 g) biologische stevige tofu (naturel). Druk het vocht eruit, snijd het in blokjes en marineer ze 10 minuten in tamari. Doe ze dan in een ovenschaal en bak ze circa 20 minuten op 200 °C in de oven.
- 1 blok tempé (400 g). Snijd het blok in dunne plakjes en marineer die 30 minuten in tamari. Doe ze dan in een ovenschaal en bak ze circa 20 minuten op 200 °C in de oven.
- 1 blik (uitlekgewicht ca. 230 g) boterbonen of kikkererwten.

0,1

Eén portie staat gelijk aan 0,17 kg CO<sub>2</sub>e





Hoe kun je ervoor zorgen dat wat je eet zowel goed is voor jezelf als voor de planeet? Daar hebben de Zweedse Lina en Mia van het populaire lifestyleplatform **FOOD PHARMACY** het antwoord op: word een gezondheidsjager. Dat betekent dat je kiest voor plantaardig voedsel met zo veel mogelijk verschillende voedingsstoffen.

Aan de hand van kennis en feitjes én met de nodige humor begeleiden Lina en Mia je hierbij. Om het makkelijk te maken introduceren ze het gezondheidsjagerkompas, waarmee je punten kunt scoren voor wat je eet. Hoe meer variatie, hoe meer punten je verdient.

Pak je pijl en boog en je kompas er maar bij, want we gaan op jacht! De opbrengst van die jacht tover je met de 60 klimaat-vriendelijke recepten om in een heerlijke voedzame maaltijd. Goed voor jou én goed voor de planeet, dat smaakt extra lekker!



€ 21.99

ISBN: 9789023016618



BECHT