



Hugh Fearnley-Whittinghall

Wat eten we deze week?

MET
7
GRATIS
RECEPTEN

De lekkerste tips
om te **ETEN**
ALS DE BESTE!



BECHT



Beste lezer én eter,

Wat we eten en drinken heeft enorm veel invloed op onze gezondheid. Zeker door COVID-19-pandemie worden steeds meer mensen bewust van het belang om gezond te blijven.

Eten als de beste helpt je bij de keuze welke voeding goed voor je is, terwijl je wel lekker eet en daarvan volop geniet. Dat laatste is wel belangrijk natuurlijk!

Ik heb 7 basisprincipes ontwikkeld, eenvoudige stappen die je kunt zetten en die veel impact hebben op je well-being; van variatie vieren tot mindful eten. Daarnaast kun je genieten van de 100 recepten (vis, vlees en vega) die ik heb ontwikkeld – wedden dat gezond eten naar meer smaakt?

Enjoy!
Hugh



€ 27,99

Op de volgende pagina's vind je 7 recepten; één voor elke dag. Dus start gelijk met *Eten als de beste!*



DE 7 BASISPRINCIPES

- 1 **KIES NATUURLIJK**
- 2 **VIER VARIATIE**
- 3 **DOE JE DARMEN EEN PLEZIER**
- 4 **VERMINDER GERAFFINEERDE KOOLHYDRATEN**
- 5 **LAAT VETVREES LOS**
- 6 **BEDENK WAT JE DRINKT**
- 7 **EET MINDFUL**

KRUIDIGE PASTINAAK UIT DE OVEN MET GERST, ROZIJNEN & WALNOTEN

Pastinaken zijn heerlijk met kerrie, vooral als je ze in de oven bakt zodat hun dunne puntjes heerlijk zoet en bruin worden. De kruidige pastinaak wordt hier gecombineerd met volkorengranen, rozijnen en walnoten, zodat een gerechtje ontstaat vol interessante texturen. Ook lekker met wat contrasterende, knapperige slablaadjes.

Voor 4

150 g parelgerst (gort), parelspelt
of volkorenspelt

500 g pastinaak

2 el currypasta

3 el olijf- of koolzaadolie

50 g walnoten, grof gehakt

75 g rozijnen

handje slabladeren, zoals waterkers,
rucola of bladpeterselie

sap van ½ sinaasappel of citroen

zeezout en zwart peper

Week de parelgerst of spelt 20 minuten tot een paar uur van tevoren in koud water en spoel af. Doe de granen in een pan, schenk er ruim koud water over en breng dat aan de kook. Draai het vuur laag en laat zacht koken tot de granen gaar zijn. Spelt heeft 20-25 minuten nodig; gerst 35-40 minuten. Giet af.

Verwarm intussen de oven voor tot 170 °C. Schil de pastinaak en snijd de boven- en onderkant eraf. Halveer ze in de lengte en halveer daarna de helften nog een keer in de lengte tot ze maximaal 2 centimeter dik zijn. Het is niet erg als ze ongelijk zijn of scheef zijn gesneden – charmant juist!

Roer de currypasta en 2 eetlepels van de olie in een grote schaal door elkaar. Schep de pastinaken erdoor met wat zout en peper tot ze er rondom mee bedekt zijn – een kwastje kan hierbij van pas komen.

Leg de pastinaken op een grote bakplaat en bak ze 40 minuten in de oven tot ze bruin worden; schep ze halverwege om. Voeg de walnoten, rozijnen en gekookte spelt of gerst toe aan de bakplaat, roer alles door elkaar en zet nog 5 minuten in de oven.

Haal de bakplaat uit de oven en laat alles 5 minuten afkoelen. Schep om met de slablaadjes en verdeel over borden of leg alles op een platte schaal. Knijp er wat citrussap over, besprenkel met een beetje olijfolie en dien op.



DINSDAG



GROENTEROERBAK MET NOEDEL

Er zijn een paar eenvoudige regels voor succesvol roerbakken. De eerste is dat je alle groenten van tevoren moet snijden omdat een roerbakgerecht heel snel gaat als je eenmaal begint. Ten tweede is het belangrijk dat de pan niet te vol is – anders worden de groenten gaar zonder kleur te krijgen en om die reden bak ik de groenten hier in twee groepen. Dat is ook de reden waarom ik nooit voor een grotere groep roerbak. Je kunt dit recept verdubbelen en het dan in vier delen bakken zodat je er vier of vijf monden mee voedt maar verder dan dat zou ik niet gaan.

De groenten worden heerlijk van smaak als ze bruine randjes en plekje krijgen dus wees niet bang ze mooi goudbruin te bakken – vooral kool wordt er heerlijk van.

De laatste regel is dat de groenten een belangrijkere rol spelen dan de noedels, dus in plaats van dat dit wat groenten op een berg noedels zijn, wordt er aan het eind een bescheiden portie noedels door de groenten geroerd, voor een fijn textuurcontrast met de knapperige groenten.

Ik heb hier de meest voor de hand liggende groenten gebruikt – wortels, broccoli en kool – om te laten zien hoe lekker ze hiervan worden. Maar je kunt natuurlijk eindeloos veel groenten roerbakken. Hieronder geef ik een paar ideeën.

Voor 2

75-100 g volkoren-, boekweit- of zilvervriesrijstnoedels
plantaardige olie, om in te bakken
1 grote of 2 middelgrote wortels, in dunne plakjes gesneden
1 kleine strom broccoli, in roosjes verdeeld, strom fijngesneden
½ kleine witte- of groenekool, fijngesneden
2 tenen knoflook, fijngesneden

bosje lente-uitjes, uiteinden eraf, diagonaal in stukjes
½-1 verse rode of groene chilipeper, fijngesneden (zonder zaadjes als je niet van pittig houdt), of een snufje chilivlokken
handvol gekookte linzen of blokjes tofu (optioneel)
1-2 el tamari of sojasaus
scheutje geroosterde sesamolie (optioneel)
1 limoen of citroen

Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking, spoel ze goed af onder de koude kraan, schep er een paar druppels olie door en zet apart.

Verhit circa ½ eetlepel plantaardige olie in een grote wok of koekenpan op hoog vuur. Voeg als de olie erg heet is de wortel(s) en broccoli toe en bak 3-4 minuten; blijf goed roeren, maar niet constant tot ze kleur krijgen en gaar worden – maar nog wel wat bite hebben. Schep in een kom.

Schenk meer olie in de pan en bak de kool een paar minuten; blijf goed roeren. Houd het vuur hoog en laat de kool donkere plekje krijgen. Bak de knoflook, lente-ui en chili een minuut mee.

Voeg de wortel en broccoli weer toe aan de wok, met de noedels en eventueel de linzen of tofu. Schep 2 minuten door elkaar tot alles heet is.

Draai het vuur uit en besprenkel de roerbak met de tamari of sojasaus, sesamolie, als je die gebruikt, en een flinke kneep limoen- of citroensap. Schep in twee grote, warme kommen en dien meteen op, eventueel met wat extra limoen- of citroensap erover.

ROMAINESLA, KOMKOMMER, ERWTJES, MUNT

Voor 2

100 g dop- of tuinerwten, uit de vriezer

2 kropjes babyromainesla

1 middelgrote komkommer

handvol muntblaadjes

6 el yoghurt

1 el extra vergine olijfolie

mespuntje knoflook (ca. ¼ teentje),
geperst of fijngeraspt

sap van ½ limoen

zeezout en zwarte peper

Doe de erwtjes in een pan, schenk er kokend water over en breng weer aan de kook. Giet ze dan af, spoel ze af met koud water en zet apart.

Snijd de sla overdwers in stukjes van 1-2 centimeter. Leg ze op een bord. Halveer de komkommer. Snijd een helft in de lengte in vieren en dan in stukjes van 1-2 centimeter. Voeg ze toe aan de sla. Strooi de erwtjes en munt erover.

Rasp de rest van de komkommer in een kom en voeg de yoghurt, olijfolie, knoflook, het limoensap en wat zout en peper toe. Roer door elkaar en schep de dressing over de salade. Maal er wat extra peper over en dien op.



GELE-ERWTENSOEP MET HARISSA & AMANDELEN

Deze soep wordt gemaakt met ingrediënten die je misschien gewoon in de voorraadkast hebt staan en is gezond, vullend en heel eenvoudig om te maken. Het liefst week ik de spliterwten een paar uur in water maar dat is niet essentieel dus je hoeft deze soep niet per se ver van tevoren te plannen! Ik garneer hem het liefst met iets dat extra kleur, textuur en smaak toevoegt – zodat het er speciaal uitziet en ook speciaal smaakt. Hier heb ik noten geroosterd met een flinke schep pittige harissa.

Voor 4

3 el olijf- of plantaardige olie
2 preien, uiteinden eraf, in de lengte in vieren gesneden en daarna fijngesneden, of 2 uien, gesnipperd
2-3 tenen knoflook, fijngesneden
250 g gele spliterwten, liefst (tot 4 uur) in water geweekt, goed afgespoeld

1 liter groentebouillon
zeezout en zwarte peper

Als garnering

50 g amandelen
2 tl harissa, of naar smaak

Verwarm een grote, zware soeppan op matig vuur. Schenk de helft van de olie erin en fruit de preien of uien en knoflook circa 5 minuten, tot ze zacht worden.

Voeg de spliterwten en bouillon toe, breng de soep aan de kook en draai het vuur laag. Laat onafgedekt circa 30 minuten koken; roer af en toe, tot de spliterwten helemaal gaar zijn. Als je de spliterwten niet hebt geweekt, moeten ze 45-50 minuten koken.

Pureer de soep in de pan met een staafmixer (of doe dit in de blender). Schenk er een scheutje heet water bij als de soep te dik lijkt, proef en voeg eventueel zout en peper toe als dat nodig is.

Verhit de rest van de olie in een koekenpannetje. Rooster de amandelen een paar minuten; blijf goed roeren. Haal de pan van het vuur en roer de harissa erdoor. Schep de soep in warme kommen, garneer met de harissa-amandelen en besprenkel met de olie uit de pan. Maal er wat zwarte peper over. Dien op met volkorenbrood als je dit als hoofdgerecht eet.



AMANDELTAART MET ZADEN

Bij het ontwikkelen van dit recept begon ik met een klassieke cake. Ik verving de witte bloem door een mengsel van volkorenmeel en gemalen amandelen, verlaagde de hoeveelheid suiker aanzienlijk en voegde extra noten en zaden toe. Het resultaat is heerlijk – en je mist al die suiker echt niet. Ik eet deze taart het liefst als hij nog warm is maar je kunt hem ook prima bewaren. Lekker bij een kop thee of dien hem op met een schep kefir of yoghurt en wat verse bosvruchten of fruitcompote en je hebt een vezelrijk, probiotisch toetje. Het maanzaad is niet essentieel maar ik houd van de spikkels en textuur die ze toevoegen en ze zijn, net als alle zaden, rijk aan mineralen.

Voor 8 punten

125 g roomboter, zacht

70 g lichte basterdsuiker of lichte rietsuiker

fijngeraspte schil van 1 biologische sinaasappel of citroen (optioneel)

100 g fijn volkorenmeel

2 tl bakpoeder

100 g amandelmeel

25 g zonnebloempitten

25 g maanzaad (optioneel)

3 middelgrote eieren

3 el melk of water

ca. 20 g amandelschaafsel of pompoenpitten (of een mix)

Verwarm de oven voor tot 160 °C. Bekleed een ronde springvorm van 20 centimeter met bakpapier.

Doe de boter en suiker en eventueel de sinaasappel- of citroenschil in een grote kom of een standmixer. Klop een paar minuten tot het botermengsel licht en luchtig is.

Klop in een andere kom het meel, bakpoeder, amandelmeel, de zonnebloempitten en het eventueel het maanzaad door elkaar.

Voeg een ei en een lepel van het meelmengsel toe aan het botermengsel en klop erdoor. Herhaal met de andere eieren. Schep de rest van het meelmengsel bij het botermengsel in de kom en vouw er voorzichtig maar grondig door. Roer er dan de melk of het water door om het beslag iets dunner te maken.

Schep het beslag in de beklede springvorm en verspreid het over de bodem. Bestrooi met het amandelschaafsel en/of de pompoenpitten. Bak 35 minuten in de oven of tot de taart gerezen en goudbruin is en een spies die je midden in de taart prikt, er schoon weer uit komt. Laat op een rooster afkoelen, in ieder geval gedeeltelijk.

Haal de taart uit de springvorm, snijd in punten en dien op. Je kunt de taart 5 dagen in een afgesloten bakje bewaren maar hij is waarschijnlijk voor die tijd al op.



ZATERDAG



OVENSCHOTEL UIT DE MOESTUIN

Dit recept is een variatie op de klassieke *shepherd's pie*, en bevat veel meer groenten dan het origineel. Er is nog steeds vlees maar dat deelt de hoofdrol met heel veel lekkere groenten...

Voor 5-6

4 el olijf- of plantaardige olie
300 g kastanjechampignons, in grove stukken
400 g lams- of rundergehakt
2 grote uien, gesnipperd
3 middelgrote wortels, fijngesneden
1 stengel bleekselderij, fijngesneden
2 tenen knoflook, fijngesneden
300 ml passata

300 ml hete groente- of kippenbouillon of heet water

ca. 800 g aardappels, geschrobd maar niet geschild, in grove stukken

2 blikjes van 400 g Puy-, bruine of groene linzen, afgespoeld en uitgelekt, of 450 g gekookte linzen

1 volle el kimchi, in grove stukken, of een scheutje worcestersaus

3 el extra vergine olijf- of koolzaadolie
zeezout en zwarte peper

Verhit 1 eetlepel olie in een grote pan. Bak de helft van de champignons op hoog vuur tot het vocht vrijkomt. Blijf bakken tot dit verdampst en de champignons mooi goudbruin worden (dat geeft extra smaak). Doe ze in een grote schaal, schenk nog wat olie in de pan en bak de andere helft.

Schenk wat extra olie in de pan, voeg het gehakt toe en bak, op vrij hoog vuur, tot het vocht uit het vlees is verdampst en het goed bruin wordt (misschien moet je dit in twee delen doen). Schep het gehakt in de schaal, bij de champignons.

Verhit nog 1 eetlepel olie in de pan en fruit de uien, wortels, bleekselderij en knoflook 10 minuten op matig-laag vuur; blijf goed roeren. Schep de champignons, het gehakt en eventueel vocht uit de schaal terug in de pan. Schenk de passata en bouillon of het water erbij. Breng op laag vuur aan de kook, draai het vuur laag en laat 25-30 minuten zacht koken tot de wortels gaar zijn.

Verwarm intussen de oven voor tot 170 °C. Doe de aardappels in een grote pan, voeg water toe tot ze onderstaan en breng aan de kook. Laat afgedekt circa 15 minuten koken tot ze helemaal gaar zijn. Giet af en laat een paar minuten in het vergiet uitstomen.

Roer de linzen en kimchi of worcestersaus door het champignon-gehaktmengsel. Proef en voeg als dat nodig is extra zout en peper toe en schep het in een ovenschaal.

Doe de gekookte aardappels terug in de hete pan. Besprenkel ze met een beetje olie en wat zout en peper en prak en stamp tot een grove puree. Schep deze op het gehaktmengsel in de ovenschaal. Zet in de oven en bak 15-20 minuten tot de bovenkant goudbruin is. Of laat afkoelen en zet in de koelkast of vriezer om later af te bakken. Geef er erwten bij of een bergje geslonken spinazie of boerenkool.

Dit recept komt uit **Eten als de bestel** van Hugh Fearnley-Whittingstall

VOLKORENPANNENKOEKJES

Deze hartige, vezelrijke vegan pannenkoekjes zijn heerlijk met wat ahornsiroop (of honing als het niet vegan hoeft te zijn) en/of fruit. Twee grote (of drie kleine) pannenkoeken zijn genoeg voor een portie. De zaden zijn optioneel (niet iedereen houdt van knapperige zaden in zijn pannenkoeken) en het volkorenmeel en de gemalen amandelen/zaden voegen flink wat vezels toe. Restjes kun je 24 uur in een afgesloten bakje in de koelkast bewaren – warm ze voor je ze eet kort op in de broodrooster of een paar minuten in een warme oven.

Voor 4 (8-12 pannenkoeken)

200 g volkoren speltmeel of
fijn volkorenmeel

50 g amandelmeel, gemalen lijnzaad of
gedopt hennepzaad

2-3 el gemengde zaden, zoals sesamzaad
en zonnebloempitten (optioneel)

ca. 15 g (1 el) bruine basterdsuiker

2 volle tl bakpoeder

snufje zout

2 el plantaardige of olijfolie, of gesmolten
kokosolie

250 ml amandel-, haver- of sojadrink
(of koeienmelk als het niet vegan hoeft)

plantaardige olie, om in te bakken

Klop in een grote kom het meel, amandelmeel (of lijn- of hennepzaad), de zaden, als je die gebruikt, suiker, het bakpoeder en zout door elkaar. Maak een kuiltje in het midden en schenk de 2 eetlepels olie erin. Schenk er dan geleidelijk, al kloppend, de (plant-aardige) melk bij tot je een dik beslag hebt.

Verhit een anti-aanbakkoekenpan op matig vuur. Schenk er een klein beetje olie in en verdeel deze met een siliconen kwastje over de bodem van de pan. Schep als de pan heet is een volle eetlepel beslag in de pan. Herhaal tot je 3-4 pannenkoekjes hebt.

Bak circa 2 minuten tot er luchtbelletjes aan de bovenkant verschijnen. Keer de pannenkoekjes met een spatel om en bak nog 2 minuten of tot ze aan beide kanten goudbruin zijn. Je kunt een pannenkoekje doormidden snijden om te kijken of hij door en door gaar is. Als de pan op een gegeven moment te heet wordt, haal je hem even van het vuur. Schep de gebakken pannenkoekjes op een bord (je kunt ze ook warm houden in de oven op 80 °C). Voeg nog wat olie toe aan de pan en bak de rest van de pannenkoekjes.

Dien de pannenkoekjes warm op met de bosvruchten of compote, een schepje yoghurt als je wilt en wat ahornsiroop of honing.





'Voor iedereen die van vers, puur
en waanzinnig lekker eten houdt!'
nrc.next over Veg!

Wat we eten en drinken heeft enorm veel invloed op onze gezondheid. We zijn ons daar allemaal bewust van, maar ons eetpatroon daadwerkelijk aanpassen blijkt vaak lastig.

Daar wil de Britse tv-kok Hugh met **Eten als de beste!** verandering in brengen: aan de hand van 7 eenvoudige basisprincipes vat hij alle kennis en feiten over gezond eten samen. Van onderscheid maken tussen goede en slechte koolhydraten tot vetvrees loslaten en van goed zorgen voor onze darmen tot mindful eten. De 100 inspirerende recepten sluiten hier perfect op aan. Zo wordt goed voor jezelf zorgen wel heel aantrekkelijk!

Hugh Fearnley-Whittingstall is auteur van bestsellers **Veg!** en **Heel veel veg!**, presentator van het succesvolle Engelse tv-programma *River Cottage* en enthousiast aanhanger van biologische seizoensproducten.