

eet beter met **VGZ**

& huisarts Tamara de Weijer



gezonder, energiever, slanker

eet beter
met VGZ
& huisarts Tamara de Weijer



www.vgz.nl

KOSM • S
www.kosmosuitgevers.nl



Samen voorop in gezondheid en in zorg

Gezond leven. We vinden het belangrijker dan ooit, maar soms ook best lastig. Te vaak blijft het bij het goede voornemen dat jij en ik tijdens de jaarwisseling uitspreken, toch? Daarom denken we na over hoe we het makkelijker kunnen maken. In deze tijd van hoge druk op ons zorgpersoneel is het goed als we allemaal net een beetje gezonder leven. Dan blijven we fitter, voelen we ons beter, en we weten inmiddels uit onderzoek dat we dan ook daadwerkelijk minder zorg nodig hebben. Door gezonde voeding, voldoende beweging en, niet te vergeten, voldoende ontspanning, kan ziekte vaak voorkomen worden en soms zelfs genezen. En als je toch ziek wordt of een operatie moet ondergaan, herstel je sneller als je een gezonde leefstijl hebt.

Om gezonder eten toegankelijk te maken voor iedereen, schreef huisarts Tamara de Weijer *Eet beter in 28 dagen*, een praktisch kookboek over voeding en leefstijl met ruime aandacht voor smaak en gemak. *Eet beter met VGZ* is een speciale uitgave van dit boek. Met de recepten en het weekmenu maak je snelle, gezonde en lekkere maaltijden, met ingrediënten die gewoon in de supermarkt te koop zijn. Het boek geeft ook een nuttig inzicht in de effecten van voeding op ons lichaam, onderbouwd met wetenschappelijke inzichten die op een begrijpelijke wijze worden uitgelegd. Ik hoop dat het een fijn en veelgebruikt boek gaat worden.

Ik wens je veel lees- en kookplezier.

Marjo Vissers
CEO Coöperatie VGZ

Mijn naam is Tamara de Weijer en *ik ben huisarts*

Ik ben arts geworden om ziekte te genezen en lijden te verlichten. Ik wist toen nog niet dat een groot deel van de aandoeningen die ik later zou behandelen direct of indirect samenhangen met voeding en leefstijl. Je kunt je letterlijk ziek eten, maar ook beter.

Eén op de twee Nederlanders heeft overgewicht. Ruim één miljoen mensen voelt zich somber en slikt antidepressiva. Een vergelijkbaar aantal heeft diabetes type 2. Vroeger noemden we dat ouderdomssuiker, maar het komt steeds vaker voor bij mensen onder de veertig. Meer dan anderhalf miljoen volwassenen hebben hart- en vaatziekten en een beetje afhankelijk van hoe we het meten, hebben tussen de vijf en tien miljoen Nederlanders een of meerdere chronische aandoeningen.

In mijn praktijk zie ik de patiënten achter deze cijfers. Mensen zoals jij en ik met gezinnen en banen, met auto's en hypotheek, met dromen en verlangens. 'Gezonder' worden staat voor hen vaak op nummer één, gevolgd door 'energier' en 'slanker'. We wensen onszelf een gezond, lang en gelukkig leven toe.

Dokters en wetenschappers komen er steeds meer achter dat voeding en leefstijl niet alleen een oorzaak van ziekte, maar ook een oplossing kunnen zijn. Met voeding kunnen we niet alleen aandoeningen voorkomen maar sommige ook verlichten en behandelen. Mijn missie is Nederland gezonder maken met voeding en leefstijl. Dat doe ik in mijn huisartsenpraktijk en als voorzitter van Vereniging Arts en Leefstijl. Ik vertel vaak mijn verhaal en dan krijg ik steevast de vraag: 'Maar hoe dan, hoe eet je beter?' Voor iedereen die dat wil weten, heb ik een kookboek gemaakt: *Eet beter in 28 dagen*. In deze speciale uitgave in samenwerking met VGZ vind je een selectie van de recepten uit mijn boek en een handig weekmenu waar je meteen mee aan de slag kunt.

Als je medicatie gebruikt, zoals voor diabetes type 2, en serieus aan de slag wilt gaan met beter eten, adviseer ik je eerst contact op te nemen met je eigen huisarts of medisch specialist. Bepaalde recepten kunnen bijvoorbeeld de bloedsuiker beïnvloeden, waardoor je minder medicatie nodig hebt.

Ik hoop dat *Eet beter met VGZ* je inspireert beter te eten om gezonder, energier en slanker te worden! Ik ben benieuwd naar je ervaringen.

Tamara de Weijer



Je hoeft helemaal niets

Heel veel mensen hebben het gevoel dat ze van alles moeten, en dan vooral dingen waar ze helemaal geen zin in hebben: hardlopen, tomaten eten, op een yogamatje liggen of om half elf naar bed. 'Je hoeft helemaal niets', zeg ik vaak tegen patiënten, en dat meen ik ook echt.

'Maar je bent toch de dokter van de leefstijl,' hoor ik ze dan verwonderd vragen, 'en gezond doen is vaak helemaal niet leuk en lekker.' Beng, de spijker op z'n kop. Heel veel mensen denken dat een gezonde leefstijl betekent dat je veel moet en weinig mag, dat het streng is en gelukkig maar voor even. Zo tijdelijk als op dieet gaan, een paar weken intensief trainen of een maand zonder alcohol. En daar gaat het mis.

Leefstijl is namelijk niet iets voor even, maar voor het hele leven. En dat houd je alleen maar vol als het goed te doen is, als je het fijn vindt en je er energie van krijgt. Waarom zou je spruitjes eten als je ze echt niet lekker vindt en waarom zou je om zeven uur 's ochtends gaan zwemmen als je niet van water houdt? Ik leg vaak uit dat het belangrijker is dat je iets doet dan wat je precies doet. Als je niet van peer houdt, neem dan een appel. Als je hardlopen vreselijk vindt, ga fijn dansen. En als je gek wordt van meditatie, waarom zou je dan niet uitrusten in de sauna? Het gaat erom dat je een leefstijl kiest die je een leven lang vol kunt en wilt houden. En nogmaals, je hoeft helemaal niets. Of misschien toch één ding: uitzoeken wat bij jou past.

HET GAAT
EROM DAT JE
EEN LEEFSTIJL
KIEST DIE JE EEN
LEVEN LANG VOL
KUNT EN WILT
HOUDEN

Mijn tien beste eetadviezen

1

Eet vooral verse en zo min mogelijk industrieel bewerkte producten waaraan suiker en zout is toegevoegd.

2

Eet veel groente en twee stuks fruit per dag.

3

Eet zo min mogelijk (producten met) suiker.

4

Doe rustig aan met zetmeel en kies altijd de volkorenvariant.

5

Gebruik noten, pitten, zaden en avocado voor meer verzadiging.

6

Gebruik extra vierge olijfolie.

7

Eet één of twee keer per week (vette) vis.

8

Doe rustig aan met vlees, vooral rood en/of bewerkt vlees.

9

Eet voldoende tijdens de maaltijden om tussendoor geen trek te krijgen.

10

Neem de tijd om te eten en ervan te genieten.

Tip

Plant verse kruiden zoals
rozemarijn, oregano en tijm
in je tuin of zet ze in potten
op je balkon.



Eet beter

Anders eten dan je gewend bent, is best lastig. Tegelijkertijd is het ook een kwestie van gewoon beginnen en doen. Om het makkelijker te maken, geef ik je hierna een weekmenu uit mijn praktijk.

De recepten zijn zo samengesteld dat je in principe genoeg hebt aan drie maaltijden per dag en dat je geen behoefte hebt aan tussendoortjes. Heb je toch zin in een gevulde koek, drop of chips? Dit kan verschillende redenen hebben. Allereerst gewenning. Als je altijd twee koekjes eet bij de koffie, dan voelt het zonder koek misschien kaal of ongezellig. En misschien mis je ook wel de smaak van zoet. Geef jezelf de tijd om hieraan te wennen. Het kan ook zijn dat je zo actief bent dat je trek groter is dan de aanbevolen hoeveelheden. In dit geval adviseer ik je een iets grotere portie en vooral om (nog) meer groenten te eten.

Verdeel je ontbijt, lunch en diner gelijkmatig over de dag en sla geen maaltijden over, zo voorkom je dat je gaat snaaien. Veel gerechten kun je ook prima






















meenemen naar je werk. Zeker weten dat je collega's met een jaloerse blik hun tarwebrood met kaas graag zouden willen ruilen voor jouw witlofsalade of havermoutbrood met gerookte makreelpaté.

Misschien denk je nu: help, wat ingewikkeld. Geen stress. Alle recepten zijn snel en gemakkelijk klaar te maken. Als je een drukke baan, een gezin of anderszins weinig tijd hebt, kan het helpen je maaltijden voor te bereiden. Bij veel recepten staat aangegeven dat je ze vooruit kunt koken en in de koelkast of vriezer kunt bewaren. Zeker het bananenbrood, het havermoutbrood en de soepen lenen zich daar goed voor.

Uiteraard kun je ook zelf variaties bedenken op de recepten. De basis is simpel: vers en onbewerkt, veel groenten, goede vetten zoals olijfolie, vette vis, noten en avocado, geen suiker en beperkt (volkoren) koolhydraten.



weekmenu

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
ONTBIJT	 <p>GRANOLA MET GRIEKSE YOGHURT EN PEER 12</p>	 <p>EIERSALADE MET LIJN- ZAADSPELT- CRACKERS 20</p>	 <p>BANANEN- BROOD MET PINDAKAAS 14, 17</p>	 <p>GRANOLA MET GRIEKSE YOGHURT EN BLAUWE BESSEN 12</p>	 <p>HAVERMOUT- BROOD MET GEBAKKEN EITJE, AVOCADO + TUINKERS 18, 20</p>	 <p>HAVERMOUT- BROOD MET VERSE BRAMEN- FRAMBOZEN- JAM 18, 21</p>	 <p>BANANEN- BROOD MET YOGHURT EN CRUMBLE 14, 17</p>
LUNCH	 <p>PUNT-PAPRIKA- TOMATENSOEP MET KIKKER- ERWTEN 24</p>	 <p>HAVERMOUT- BROOD MET GEROOKTE MAKREELPATÉ 18, 21</p>	 <p>WITLOF- SALADE MET GEROOKTE KIP 28</p>	 <p>HAVERMOUT- BROOD MET OUDE KAAS EN TOMAAT 18, 20</p>	 <p>PADDEN- STOELEN- TERRINE 31</p>	 <p>OMELET MET GEITENKAAS EN ZONGE- DROOGDE TOMAAJTJES 23</p>	 <p>POMPOEN- SOEP MET KNOLSELDERIJ EN WORTEL 27</p>
DINER	 <p>CHILI CON CARNE MET IJSBERGSLA 32</p>	 <p>PAKSOI- STAMPPOT MET KABELJAUW 35</p>	 <p>VEGETARISCHE GROENTEN- LASAGNE 43</p>	 <p>PADDEN- STOELEN- TERRINE MET EEN FRISSE SALADE 31</p>	 <p>GEROOSTERDE WINTER- GROENTEN MET ZALM- PAKKETJE 39</p>	 <p>BLOEMKOOL- CURRY MET KIKKER- ERWTEN 40</p>	 <p>COURGETTE- PASTA MET VEGETARISCHE BOLOGNESE- SAUS 36</p>

GRANOLA MET NOTEN

pitten en zaden

BEREIDINGSTIJD
5 minuten

OVENTIJD
30-40 minuten

PORTIES
circa 15

Ook nodig

- bakplaat
- bakpapier
- steelpan
- weckpot of luchtdichte trommel

INGREDIËNTEN

- 50 g olijfolie, om in te bakken
- 2 el olijfolie, om in te bakken
- 250 g havermoutvlokken
- 100 g ongebrande noten (bijvoorbeeld hazelnoten, amandelen en walnoten)
- 50 g zaden en pitten (bijvoorbeeld maanzaad, sesamzaad, lijnzaad, pompoenpitten en zonnebloempitten)
- 30 g kokosschaafsel
- 1 el kaneel

BEREIDEN

- 1 Verwarm de oven voor op 175 °C en bekleed de bakplaat met bakpapier.
- 2 Verhit de olijfolie op laag vuur in een steelpan. Voeg de extra vierge olijfolie toe.
- 3 Roer de olie en de rest van de ingrediënten door elkaar, tot alles bedekt is met een laagje olie. Verdeel het havermoutmengsel gelijkmatig over het bakpapier.
- 4 Rooster de granola 30-40 minuten in het midden van de oven – schep iedere 10 minuten om.
- 5 Laat de granola afkoelen. Bewaar in een goed afgesloten weckpot of luchtdichte trommel.

ONTBIJTEN MET GRANOLA

Een portie granola is ongeveer 50-75 gram. Je kunt de granola eten met bijvoorbeeld Griekse yoghurt (10% vet), volle kwark of kokosyoghurt zonder toegevoegde suikers om je ontbijt steviger te maken. Zo houd je het makkelijk vol tot de lunch.

Varieer vervolgens met verschillende combinaties van fruit en meer. Zo is peer bijvoorbeeld heel lekker met wat extra kaneel en blauwe bessen combineren goed met een beetje geraspte schil van een onbespoten sinaasappel.



BANANENBROOD

met amandelen

BEREIDINGSTIJD

15 minuten

OVENTIJD

40-45 minuten

PORTIES

12 (1 brood)

Ook nodig

- cakevorm (30 cm)
- bakpapier
- keukenmachine
- steelpan
- elektrische handmixer
- ovenrooster

INGREDIËNTEN

- 40 g havermoutvlokken
- 30 g olijfolie, om in te bakken
- 4 rijpe bananen, gepeld
- rasp en sap van 1 biologische citroen
- 25 g heel lijnzaad
- 120 g amandelmeel
- 1½ tl baking soda
- 1 tl kaneel
- 60 g ongebrande amandelen
- 3 middelgrote eieren

BEREIDEN

1 Verwarm de oven voor op 175 °C en bekleed de cakevorm met bakpapier.

Maal de havermoutvlokken tot meel in de keukenmachine. Verhit de olijfolie in een steelpan.

2 Pureer 3 bananen, het sap van de citroen en olijfolie in de keukenmachine tot een egaal mengsel. Roer het lijnzaad erdoorheen.

3 Meng het amandelmeel, het havermeel, de baking soda, de kaneel, de amandelen en de rasp van de citroen in een kom.

4 Klop in een grote kom de eieren in 4 minuten met de elektrische mixer op de hoogste stand, tot ze luchtig zijn.

5 Spatel het banaan-lijnzaadmengsel rustig door de geklopte eieren. Voeg het meelmengsel toe en schep het voorzichtig door elkaar tot een egaal beslag.

6 Snijd de laatste banaan in de lengte door. Giet het beslag in de cakevorm en leg de banaanhelften erop.

7 Bak het bananenbrood in het midden van de oven in 40-45 minuten goudbruin. Laat het bananenbrood goed afkoelen op een rooster.



WIST

je dat?

Bananen zijn natuurlijke
zoetmakers die veel vezels, kalium
en fructose bevatten



Tip

**Bestrooi met geschaafde
amandelen of een paar gehakte
hazelnoten**

BANANENBROOD

met pindakaas

BEREIDINGSTIJD

2-3 minuten

PORTIES

2

INGREDIËNTEN

- 2 sneetjes bananenbrood (zie recept op blz. 14)
- 2 el 100% pindakaas (zonder toevoegingen)
- 1 banaan, gepeld
- 1 tl rauwe cacaonibs
- 30 g amandelschaafsel

BEREIDEN

- 1** Besmeer een snee bananenbrood met de pindakaas.
- 2** Beleg een snee bananenbrood met plakjes banaan en strooi de cacaonibs en het amandelschaafsel erover.

BANANENBROOD

met yoghurt en crumble

BEREIDINGSTIJD

10 minuten

PORTIES

2

INGREDIËNTEN

- 1 biologische citroen
- 30 g kokosrasp, kokoschaafsel of kokoschips
- 2 el wit sesamzaad
- 40 g ongezouten pinda's, grofgehakt
- 2 sneetjes bananenbrood (zie recept op blz. 14)
- 4 el Griekse yoghurt 10% vet
- 1 banaan, gepeld, in plakjes

BEREIDEN

- 1** Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp en pers de citroen uit.
- 2** Rooster de kokosrasp, het sesamzaad en de pinda's op laag vuur in een droge koekenpan, tot ze lichtbruin kleuren. Roer voortdurend om aanbranden te voorkomen. Doe de crumble in een kom en voeg de rasp van de citroen toe.
- 3** Leg op elk bord een sneetje bananenbrood en serveer met de Griekse yoghurt, crumble en plakjes banaan.

Ook nodig

- fijne rasp
- koekenpan

HAVERMOUTBROOD

met lijnzaad en
zonnebloempitten

BEREIDINGSTIJD

10-15 minuten

OVENTIJD

55 minuten

PORTIES

12 (1 brood)

Ook nodig

- cakevorm (30 cm)
- bakpapier
- keukenmachine
- elektrische handmixer
- ovenrooster

INGREDIËNTEN

- 300 g havermout
- 100 g heel lijnzaad
- 2 middelgrote eieren
- 2 el zonnebloempitten
- 200 ml volle melk of ongezoete amandelmelk
- ½ tl bakpoeder

BEREIDEN

1 Verwarm de oven voor op 185 °C en bekleed de cakevorm met bakpapier.

2 Maal 200 gram havermout fijn in de keukenmachine.

3 Breng 200 milliliter water aan de kook. Meng het lijnzaad met het kokende water in een kom en roer door.

4 Mix in een grote kom de eieren 4 minuten met een elektrische handmixer op de hoogste stand.

5 Meng de gemalen havermout met de overige havermout, de zonnebloempitten, de melk, het bakpoeder en het lijnzaadmengsel. Voeg de geklopte eieren toe en spatel ze er rustig doorheen.

6 Giet het beslag in de cakevorm en bak het brood 55 minuten in het midden van de oven, tot het gaar is. Laat het brood helemaal afkoelen op een rooster voordat je het aansnijdt.



Beleg

Met het havermoutbrood op de vorige pagina heb je een goede basis voor zowel ontbijt als lunch. Beleg het brood lekker royaal met het zelfgemaakte beleg op deze pagina's. Voor nog meer variatie: houd een pak lijnzaad-spelcrackers op voorraad en schaf een goede notenpasta aan. Er zijn tegenwoordig veel notenpasta's te koop zonder toegevoegde suiker en zonder of maar een klein beetje zout. Deze notenpasta's, waaronder pindakaas, zijn gezond en vullen goed. Lekker smeren dus.

VARIATIES HAVERMOUTBROOD MET BELEG

- Gebakken eitje met avocado en tuinkers
 - Oude kaas en tomaat
 - 100% pindakaas (zonder toevoegingen), sambal en komkommer
-

EIERSALADE

BEREIDINGSTIJD
10-15 minuten

PORTIES
2

INGREDIËNTEN

- 4 middelgrote eieren
- snufje zout
- 2 takjes verse dille, fijngehakt
- 3 el Griekse yoghurt 10% vet
- 2 el extra vierge olijfolie
- 1 el grove mosterd
- versgemalen zwarte peper
- tuinkers, om te garneren

BEREIDEN

- 1** Kook de eieren 7-8 minuten in water met een snufje zout.
- 2** Giet de eieren af en dompel ze onder in koud water. Pel de eieren en prak ze in een bakje met een vork.
- 3** Voeg de dille, Griekse yoghurt, extra vierge olijfolie en mosterd toe. Breng op smaak met zout en peper.
- 4** Garneer met tuinkers.

GEROOKTE MAKREELPATÉ

BEREIDINGSTIJD
5 minuten

PORTIES
4

Ook nodig

- keukenmachine of staafmixer

INGREDIËNTEN

- 250 g gerookte makreel, in stukjes
- 4 el ricotta
- 4 el extra vierge olijfolie
- sap van ½ citroen
- handje bieslook, fijngesneden
- versgemalen zwarte peper

BEREIDEN

- 1** Meng de makreel, ricotta, olijfolie en het citroensap in de keukenmachine tot een egaal geheel.
- 2** Voeg het bieslook toe en breng op smaak met peper.

VERSE BRAMEN- FRAMBOZENJAM

BEREIDINGSTIJD
10-15 minuten

PORTIES
6

Ook nodig

- steelpan
- glazen potje

INGREDIËNTEN

- 100 g bramen, vers of uit de diepvries
- 100 g frambozen, vers of uit de diepvries
- 3 el water
- 1 el vers citroensap
- ½ tl kaneel

BEREIDEN

- 1** Breng voor de jam alle ingrediënten in een steelpan aan de kook op middelhoog vuur. Breng aan de kook en kook de jam op laag vuur tot hij de gewenste dikte heeft.
- 2** Laat de jam afkoelen en bewaar in een gesteriliseerd potje. De jam blijft zo een paar dagen goed in de koelkast.

Tip

Neem een omelet met groenten in
een bakje mee naar je werk



LUNCH

OMIELET MET GEITENKAAS

en zongedroogde tomaatjes

BEREIDINGSTIJD

10 minuten

OVENTIJD

15-20 minuten

PORTIES

2

Ook nodig

- quichevorm (Ø25 cm)
- garde

INGREDIËNTEN

- 2 el ongezouten roomboter, om in te vetten
- 6 middelgrote eieren
- 75 g zongedroogde tomaatjes, uitgelekt, grofgehakt
- 100 g zachte geitenkaas, verkruimeld
- ½ tl Italiaanse kruiden
- handje verse bieslook, fijngehakt
- versgemalen zwarte peper

BEREIDEN

- 1** Verwarm de oven voor op 200 °C en vet de quichevorm in met de roomboter.
- 2** Klop in een grote kom de eieren los met een garde. Voeg de tomaatjes, geitenkaas, Italiaanse kruiden en bieslook toe. Roer de ingrediënten rustig door elkaar met een spatel. Breng op smaak met peper.
- 3** Giet het eimengsel in de springvorm.
- 4** Bak de omelet 15-20 minuten in het midden van de oven, tot de bovenkant goudbruin en niet meer vloeibaar is.

PUNTPAPRIKA- TOMATENSOEP

met kikkererwten

BEREIDINGSTIJD

30 minuten

PORTIES

4

Ook nodig

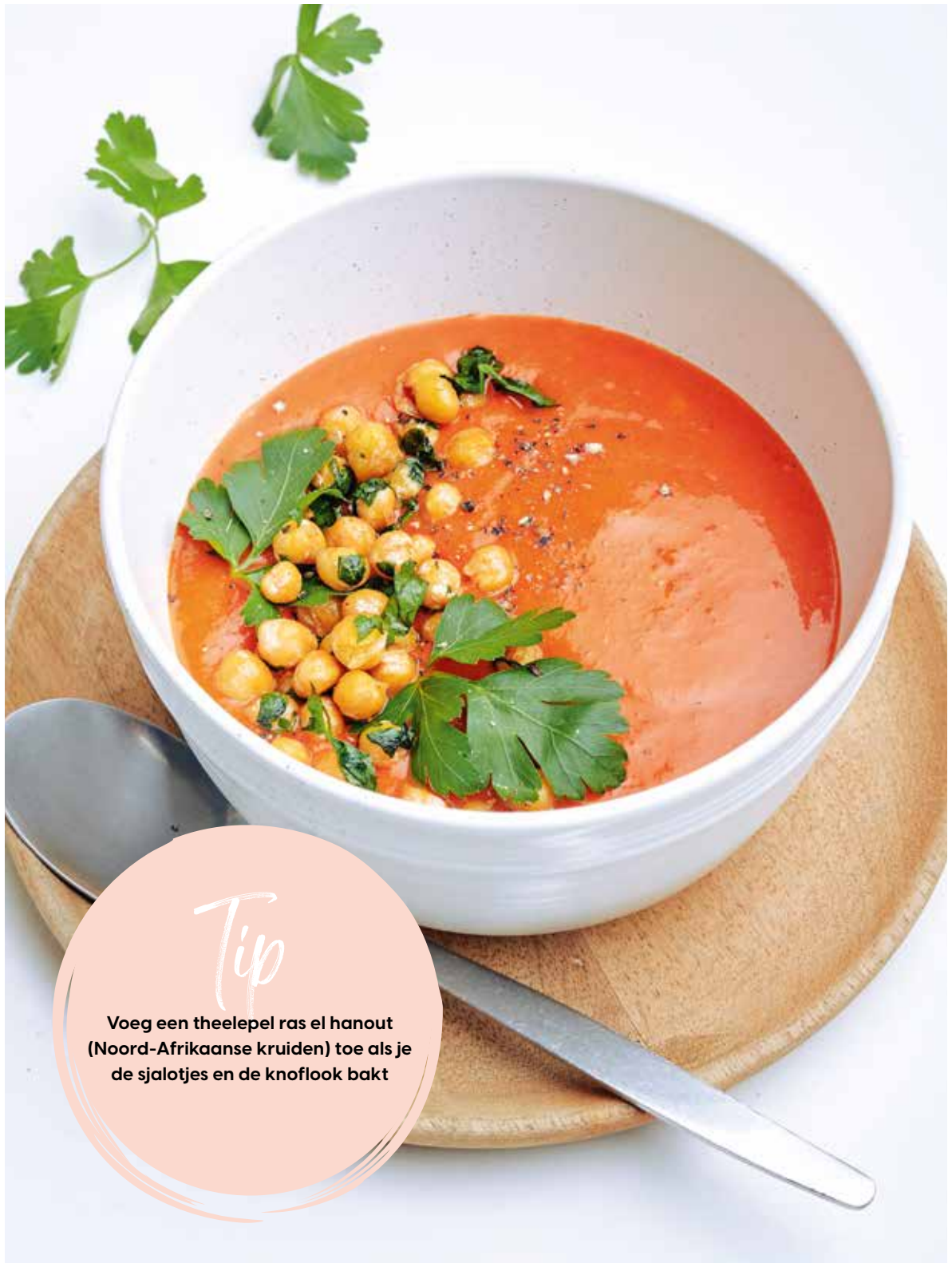
- vergiet
- soeppan met deksel
- knoflookpers
- koekenpan
- staafmixer

INGREDIËNTEN

- 1 pot kikkererwten (à 400 g)
- 4 el olijfolie, om in te bakken
- 2 sjalotten, gepeld, fijngesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 6 puntpaprika's, zaadjes en zaadlijsten verwijderd, in grove stukken
- 10 tomaten, in grove stukken
- 250 ml groentebouillon (1 blokje)
- snufje zout
- handje verse bladpeterselie, grofgehakt
- versgemalen zwarte peper
- 8 sneetjes havermoutbrood (zie recept op blz. 18)

BEREIDEN

- 1 Spoel de kikkererwten af met koud water en laat ze goed uitlekken.
- 2 Verhit 2 eetlepels olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Voeg de sjalotjes toe en fruit ze 4 minuten. Voeg na 2 minuten de knoflook toe en bak mee.
- 3 Voeg de puntpaprika, tomaten en de groentebouillon toe. Breng aan de kook en laat met het deksel op de pan 15 minuten koken op laag vuur.
- 4 Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak de kikkererwten met een snufje zout op middelhoog vuur tot ze krokant zijn – roer regelmatig.. Voeg 2 minuten voor het einde de meeste bladpeterselie toe en bak mee.
- 5 Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer glad. Breng op smaak met peper. Voeg eventueel wat kokend water toe als de soep te dik is.
- 6 Verdeel de soep over kommen, gevolgd door de krokante kikkererwten en de rest van de peterselie. Serveer samen met het havermoutbrood.



Tip

**Voeg een theelepel ras el hanout
(Noord-Afrikaanse kruiden) toe als je
de sjalotjes en de knoflook bakt**



Tip
De biologische winkel verkoopt
bouillonblokjes zonder gist, suiker en
E-nummers

POMPOENSOEP

met knolselderij en wortel

BEREIDINGSTIJD

15 minuten

OVENTIJD

25 minuten

PORTIES

6

Ook nodig

- bakplaat
- bakpapier
- koekenpan
- soeppan
- staafmixer of keukenmachine

INGREDIËNTEN

- 1 grote biologische pompoen (à 1 kg)
- 4 el olijfolie, om in te bakken
- 60 g amandelschaafsel
- 1 grote ui, gepeld, fijngesnipperd
- 3 teentjes knoflook, gepeld, grofgehakt
- 1 grote wortel (à 200 g), in stukjes
- 1 kleine knolselderij (à 350 g), geschild, in stukjes
- 2 l groentebouillon (4 blokjes)
- 25 g verse bladpeterselie, fijngehakt
- verse korianderblaadjes, om te garneren
- 1 el vers limoen- of citroensap
- chilivlokken, om te garneren
- 6 sneetjes havermoutbrood (zie recept op blz. 18)

BEREIDEN

- 1 Verwarm de oven voor op 220 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 2 Halveer de pompoen, verwijderen de zaden en snijd het vruchtvlees in grove stukken. De pompoen hoeft niet geschild te worden.
- 3 Verdeel de stukken pompoen over de bakplaat en besprenkel met 2 eetlepels olijfolie. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en rooster de pompoen in 25 minuten gaar.
- 4 Rooster de amandelschaafsel in een droge koekenpan op laag vuur, tot ze lichtbruin kleuren. Roer af en toe om aanbranden te voorkomen.
- 5 Verhit 2 eetlepels olijfolie in een soeppan en fruit de ui 4 minuten op middelhoog vuur. Voeg de knoflook, wortel en knolselderij toe en bak dit alles nog 10 minuten op laag vuur – roer af en toe.
- 6 Voeg de geroosterde pompoen, bouillon en bladpeterselie toe. Breng de soep aan de kook en laat 10 minuten koken op laag vuur.
- 7 Haal de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer.
- 8 Garneer met korianderblaadjes en het amandelschaafsel en breng op smaak met het limoensap en wat chilivlokken. Serveer de soep samen met het brood.

WITLOFSALADE

met gerookte kip

BEREIDINGSTIJD

15 minuten

PORTIES

2

Ook nodig

- koekenpan
- mandoline, kaasschaaf of dunschiller

INGREDIËNTEN

- 50 g ongebrande walnoten
- 1 stronk witlof, harde kern verwijderd
- ½ komkommer, in dunne plakjes
- 1 peer, klokhuis verwijderd, in plakjes
- 200 g gerookte kipfilet, in plakjes
- 2 el Griekse yoghurt 10% vet
- 1 el grove mosterd
- 1 el vers citroensap
- versgemalen zwarte peper
- 2 el extra vierge olijfolie
- 2 sneetjes havermoutbrood (zie recept op blz. 18)

BEREIDEN

1 Rooster de walnoten in een droge koekenpan op laag vuur, tot ze lichtbruin kleuren. Roer af en toe om aanbranden te voorkomen.

2 Verdeel intussen de blaadjes van de witlof, de komkommer, de peer en de kipfilet over twee borden.

3 Meng de Griekse yoghurt, de mosterd en het citroensap tot een dressing. Breng op smaak met peper.

4 Sprengel wat extra vierge olijfolie over de sla en verdeel de walnoten over de borden. Breng op smaak met peper, en serveer met de yoghurt dressing en het havermoutbrood.

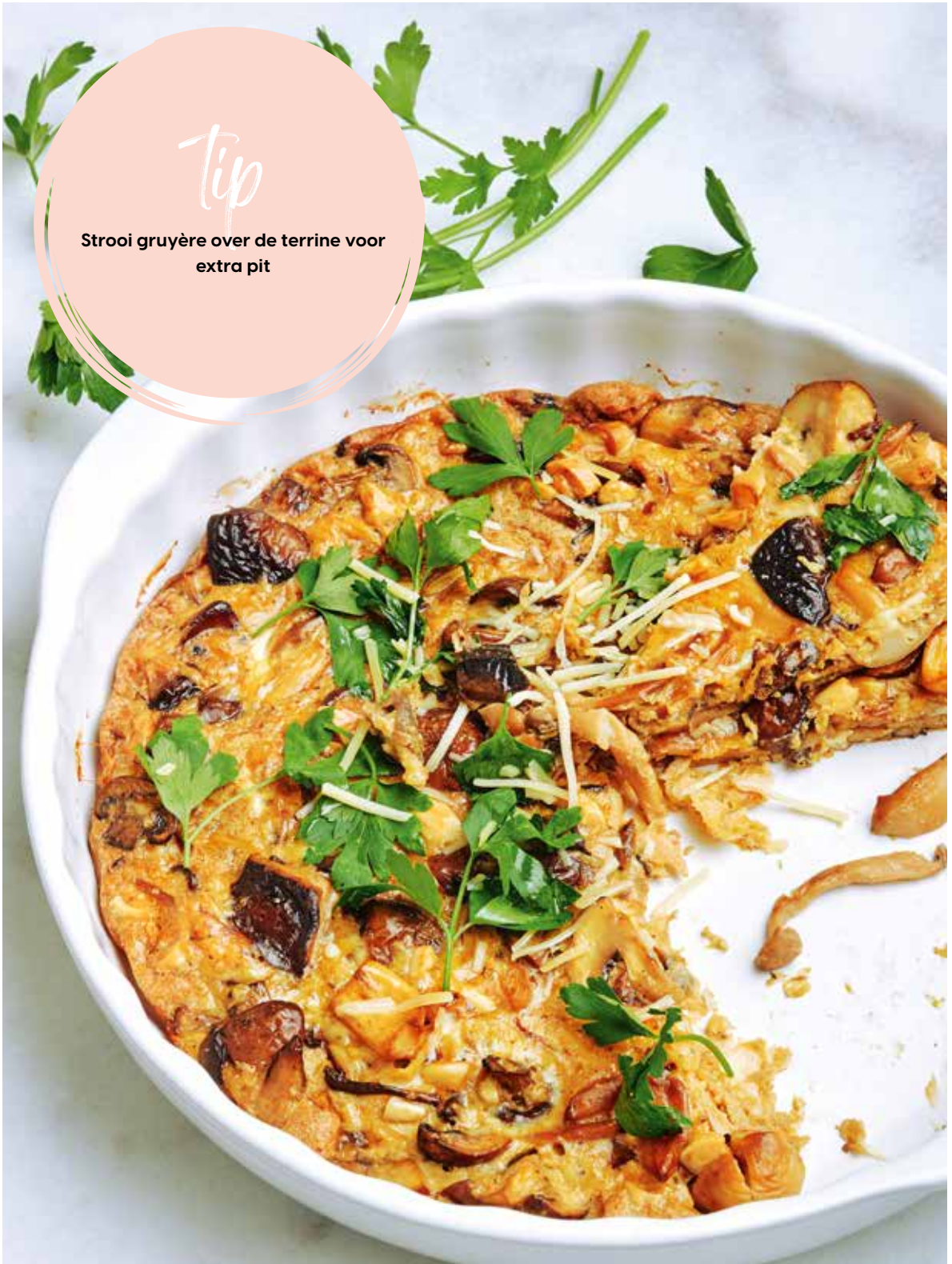


Tip

Ook lekker met in olijfolie gebakken kippendijen, die moet je ongeveer 10 minuten bakken tot ze gaar zijn en nog sappig vanbinnen

Tip

Strooi gruyère over de terrine voor extra pit



LUNCH

PADDENSTOELEN- TERRINE

BEREIDINGSTIJD
20 minuten

OVENTIJD
30 minuten

PORTIES
2

Ook nodig

- grote ovenschaal
- koekenpan
- knoflookpers
- garde
- fijne rasp

INGREDIËNTEN

- olijfolie, om in te bakken
- 200 g paddenstoelenmelange, in plakjes
- 200 g kastanjechampignons, in plakjes
- 2 el sojasaus (zonder suiker)
- 50 g ongebrande amandelen, grofgehakt
- 1 tl sambal
- 1 teentje knoflook, geperst
- 2 middelgrote eieren
- 100 g oude kaas, geraspt
- versgemalen zwarte peper
- handje verse bladpeterselie, grofgehakt

BEREIDEN

- 1** Verwarm de oven voor op 200 °C en vet de ovenschaal in met een beetje olijfolie.
- 2** Verhit 3 el olijfolie in een koekenpan en bak de paddenstoelen samen met de sojasaus 10-15 minuten op middelhoog vuur, tot al het vocht uit de paddenstoelen is verdampt. Voeg na 8-12 minuten de amandelen, sambal en knoflook toe.
- 3** Klop in een grote kom de eieren los met een garde. Voeg driekwart van de oude kaas en alle gebakken paddenstoelen toe en schep goed om. Breng op smaak met peper.
- 4** Giet het paddenstoelenmengsel in de ovenschaal en bak de terrine in het midden van de oven in 30 minuten gaar.
- 5** Serveer met de peterselie en de overige geraspte kaas. Eet je de terrine als avondmaaltijd? Dan kun je dit aanvullen met een groene salade.

CHILI CON CARNE

met ijsbergsla

BEREIDINGSTIJD

45 minuten

PORTIES

3

Ook nodig

· braadpan

INGREDIËNTEN

- 3 el olijfolie, om in te bakken
- 2 grote rode uien, gepeld, in halve ringen
- 100 g wortel, in plakjes
- 300 g rundergehakt
- snufje zout
- versgemalen zwarte peper
- 4 teentjes knoflook, gepeld, in plakjes
- 1 rode peper, zaadjes en zaadlijsten verwijderd, in fijne reepjes
- 2 tl komijnpoeder
- 2 tl kaneel
- 1 fles passata (à 690 ml)
- 1 rode paprika, zaadjes en zaadlijsten verwijderd, in reepjes
- 130 g mais uit pot, afgespoeld, uitgelekt
- 200 g kidneybonen uit pot, afgespoeld, uitgelekt
- 100 g kikkererwten uit pot, afgespoeld, uitgelekt
- 1 krop ijsbergsla, bladeren losgehaald
- handje verse korianderblaadjes

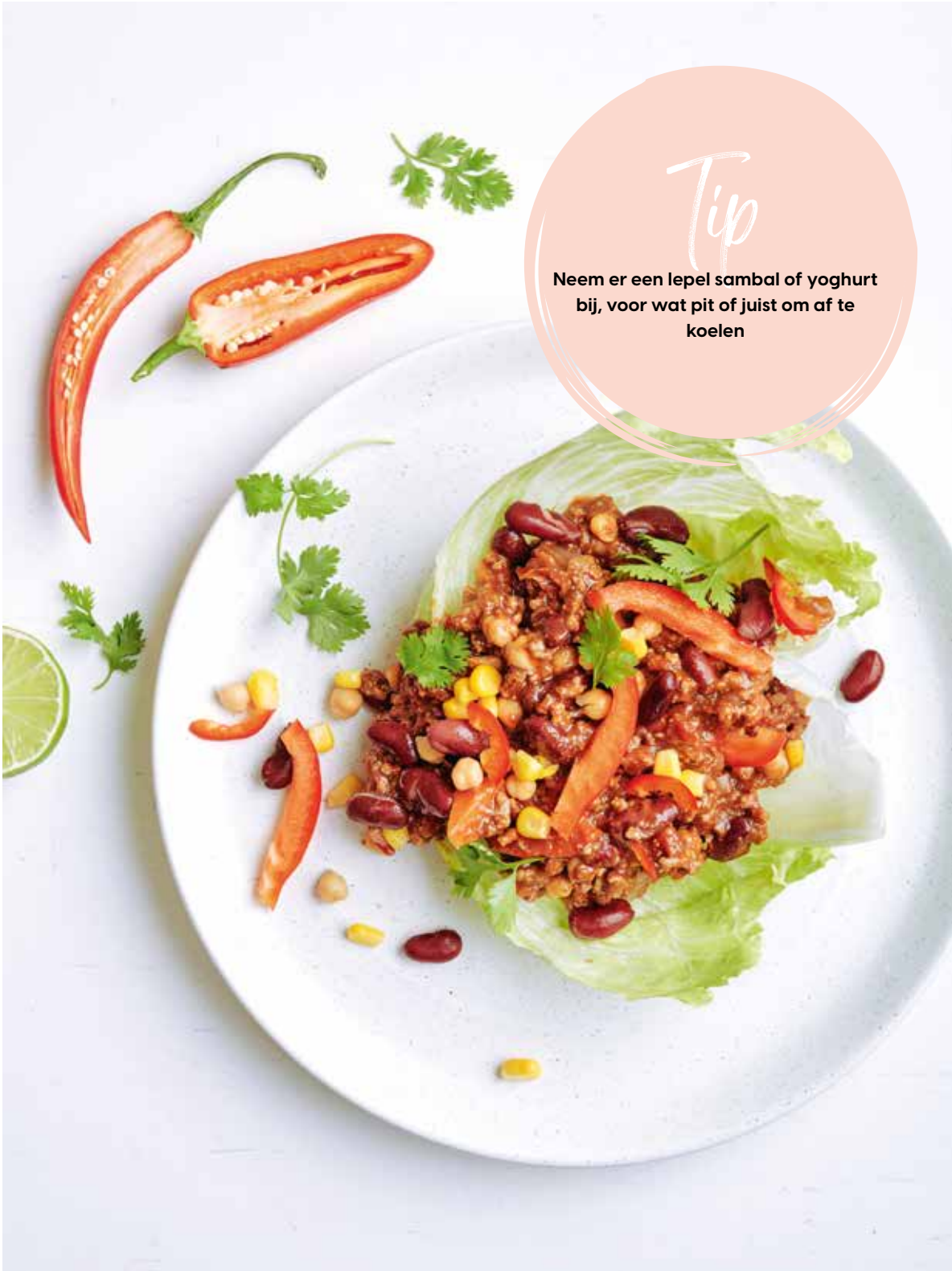
BEREIDEN

1 Verhit 2 eetlepels olijfolie in een braadpan en fruit de ui 4 minuten op middelhoog vuur. Voeg de wortel toe en bak 4 minuten. Voeg vervolgens het gehakt toe en bak nog 8 minuten – roer af en toe. Breng op smaak met zout en peper.

2 Schep het gehakt uit de pan. Verhit de rest van de olijfolie en bak de knoflook, rode peper, komijn en kaneel 3 minuten onder voortdurend roeren.

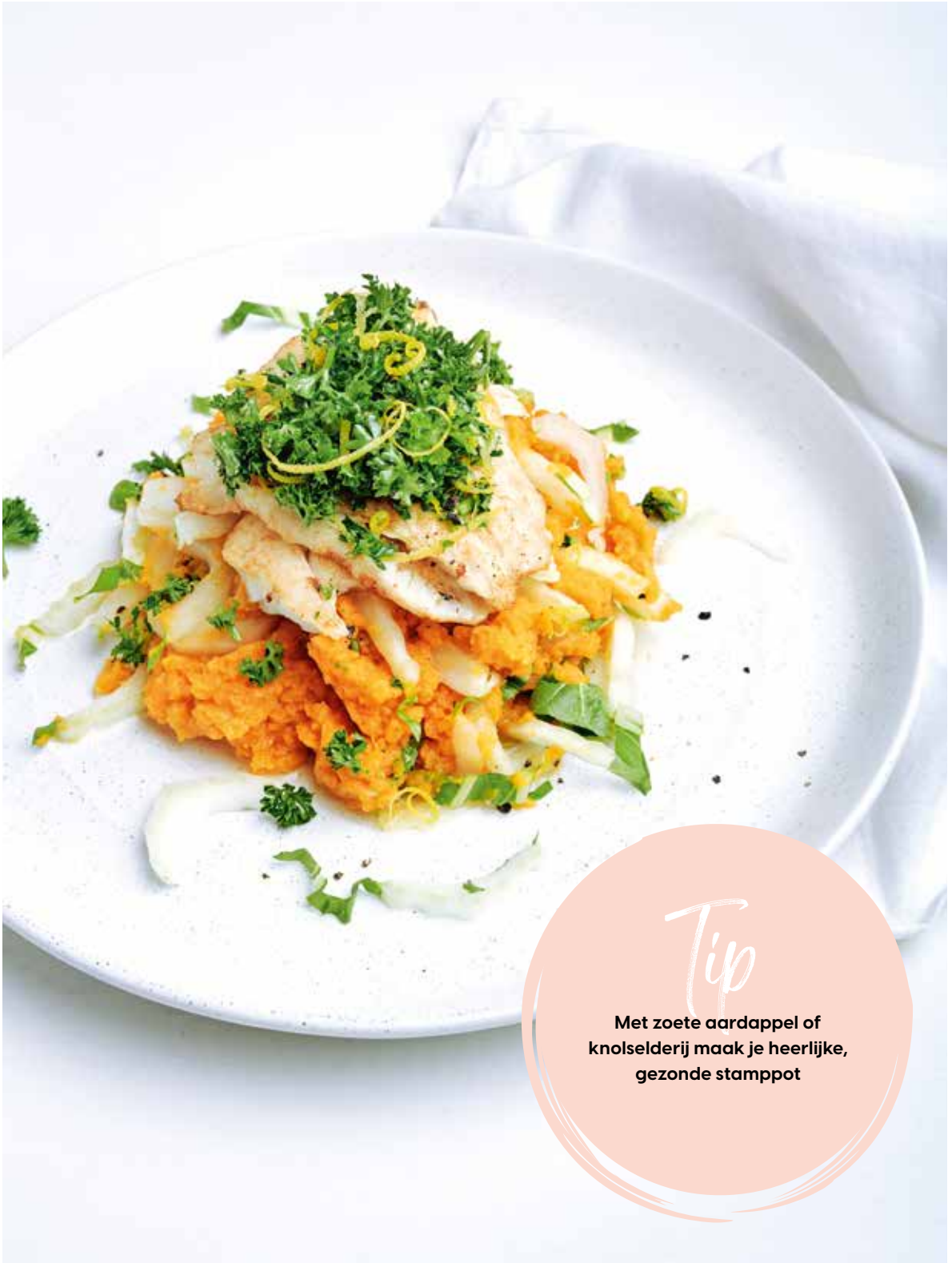
3 Voeg de passata, tomatenpuree, paprika, mais, kidneybonen, kikkererwten en het gehakt toe en laat 20 minuten zachtjes (in)koken – roer af en toe. Breng op smaak met zout en peper.

4 Serveer de chili in een kommetje van ijsbergsla en garneer met de koriander.



Tip

Neem er een lepel sambal of yoghurt bij, voor wat pit of juist om af te koelen



Tip
Met zoete aardappel of knolselderij maak je heerlijke, gezonde stampot

PAKSOI-STAMPPOT MET KABELJAUW

BEREIDINGSTIJD

35 minuten

PORTIES

4

Ook nodig

- fijne rasp
- knoflookpers
- keukenpapier
- koekenpan
- pureestamper

INGREDIËNTEN

- 1 kg zoete aardappels
- 2 biologische citroenen
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 paksoi
- 50 g verse krulpeterselie, fijngehakt
- 3 el extra vierge olijfolie
- snufje zout
- versgemalen zwarte peper
- 600 g kabeljauwfilet
- 3 el ongezoeten roomboter

BEREIDEN

1 Schil de aardappels en snijd ze in parten. Rasp de schil van de citroenen met een fijne rasp en pers de citroenen uit. Voeg de knoflook toe aan het citroensap en laat 5 minuten staan (zo haal je de scherpste eraf). Snijd de paksoi in flinterdunne reepjes.

2 Zet de aardappels net onder water, breng aan de kook en laat 15-20 minuten zachtjes koken met het deksel op de pan, tot ze gaar zijn. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

3 Maak een kruidenmengsel van de citroenschil, het knoflook-citroensap, de peterselie en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met zout en peper.

4 Dep de kabeljauw droog met keukenpapier en bestrooi met peper naar smaak.

5 Verhit 2 eetlepels boter in een koekenpan en bak de kabeljauw op middelhoog vuur in 2-3 minuten per kant goudbruin, afhankelijk van de dikte. Keer voorzichtig om met een spatel.

6 Stamp de aardappels met de resterende eetlepel boter tot een grove puree. Breng op smaak met peper.

7 Voeg de rauwe paksoi toe en schep goed door.

8 Serveer de paksoistamppot op een bord, leg daarop de kabeljauw en lepel het kruidenmengsel erover.

COURGETTEPASTA

met vegetarische bolognesesaus

BEREIDINGSTIJD
30-40 minuten

PORTIES
2

Ook nodig

- braadpan
- spiraalsnijder
- wokpan of grote koekenpan
- grove rasp

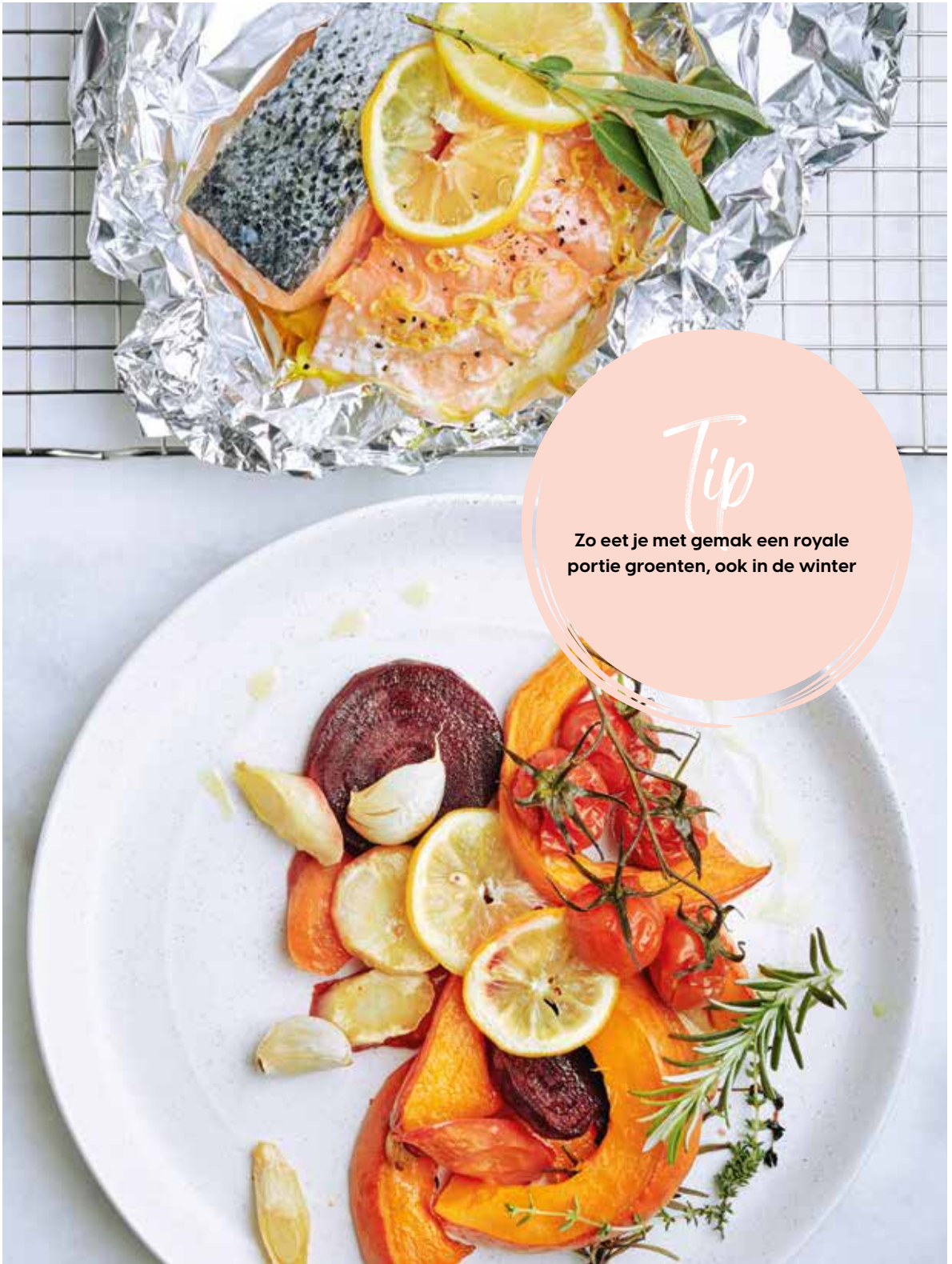
INGREDIËNTEN

- 300 g rode linzen
- 4 el olijfolie, om in te bakken
- 1 rode ui, gepeld, in halve ringen
- 1 wortel, in plakjes
- 3 teentjes knoflook, gepeld, fijngehakt
- 400 g kastanjechampignons, gedeeltelijk fijngehakt
- ¼ tl nootmuskaat
- ½ tl pittig paprikapoeder
- 1 fles passata (à 690 g)
- 2 el tomatenpuree
- 2 el balsamicoazijn
- 1 tl gedroogde oregano
- versgemalen zwarte peper
- 2 courgettes
- 40 g Parmezaanse kaas, geraspt
- 10 g vers basilicum

BEREIDEN

- 1** Bereid de linzen volgens de instructies op de verpakking.
- 2** Verhit intussen 2 eetlepels olijfolie in een braadpan en fruit de ui 4 minuten op middelhoog vuur. Voeg de wortel en knoflook toe en bak nog 4 minuten.
- 3** Voeg de kastanjechampignons, nootmuskaat en het paprikapoeder toe en bak dit nog 8 minuten mee – roer af en toe.
- 4** Voeg als laatste de passata, tomatenpuree, balsamicoazijn en oregano toe. Laat de saus nog 15 minuten zachtjes koken (zonder deksel op de pan), tot je de gewenste dikte hebt – roer af en toe.
- 5** Voeg de linzen toe en breng op smaak met peper.
- 6** Snijd met de spiraalsnijder sierten van de courgettes. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een wok- of koekenpan en roerbak de courgetteslieren 3-5 minuten tot ze beetgaar zijn.
- 7** Verdeel de courgettepasta en de saus over twee borden. Bestrooi met de Parmezaanse kaas en het basilicum.





Tip

Zo eet je met gemak een royale portie groenten, ook in de winter

GEROOSTERDE WINTERGROENTEN

met een zalmpakketje

BEREIDINGSTIJD

15 minuten

OVENTIJD

40 minuten

PORTIES

4

Ook nodig

- 1-2 bakplaten
- bakpapier
- aluminiumfolie
- fijne rasp

INGREDIËNTEN

- 1 bakje verse Italiaanse kruiden (rozemarijn, tijm, salie en oregano)
- 1 biologische pompoen, zaden verwijderd, in plakken (met schil)
- 4 pastinaken, in grote stukken
- 4 winterwortels, in grote stukken
- 2 grote ongekookte rode bieten, in plakjes
- 1 knoflookbol (ongeveer 10 tenen), in het velletje
- olijfolie, om in te bakken
- 4 zalmmoten met huid (à 200 g p.p.)
- rasp en sap van 2 biologische citroenen
- versgemalen zwarte peper

BEREIDEN

1 Bekleed 2 bakplaten met bakpapier en verwarm de oven voor op 200 °C.

2 Ris de naaldjes en de blaadjes van de rozemarijn en de tijm. Verdeel de kruiden, alle groenten en de tenen knoflook over het bakpapier. Besprenkel royaal met olijfolie.

3 Leg de zalm in het midden van 2 grote stukken aluminiumfolie. Verdeel de citroenrasp over de zalm en knijp per pakket een halve citroen uit over de zalm. Verdeel de rest van de verse Italiaanse kruiden erover. Besprenkel met wat olijfolie en breng op smaak met peper. Vouw de folie dicht tot twee pakketjes en leg ze op de lege bakplaat.

4 Schuif de bakplaat met groenten in het midden van de oven en de bakplaat met zalmpakketjes onderin. Haal de zalmpakketjes na 30 minuten uit de oven en rooster de groenten 30-40 minuten. Schep na 15 minuten de groenten om.

5 Verwijder het velletje van de knoflook. Serveer de geroosterde groenten met de zalm en de gepofte knoflook.

BLOEMKOOLCURRY

met kikkererwten

BEREIDINGSTIJD

30 minuten

PORTIES

4

Ook nodig

- vergiet
- soeppan
- grove rasp

INGREDIËNTEN

- 2 potten kikkererwten (à 400 g per pot)
- 4 el extra vierge olijfolie
- 1 grote ui, gepeld, in halve ringen
- 1 el kerriepoeder
- 1 tl komijnpoeder
- 2 el grofgeraspte gemberwortel
- 3 tenen knoflook, gepeld, fijngenhakt
- 400 ml kokosmelk, uit pak
- 250 ml gekookt water
- sap van ½ citroen, plus extra
- 1 grote bloemkool, in roosjes
- snufje zout
- versgemalen zwarte peper
- 2 handen verse bladpeterselieblaadjes

BEREIDEN

1 Spoel de kikkererwten af met koud water en laat ze goed uitlekken in een vergiet.

2 Verhit de olijfolie in een soeppan en fruit de ui 4 minuten op middelhoog vuur.

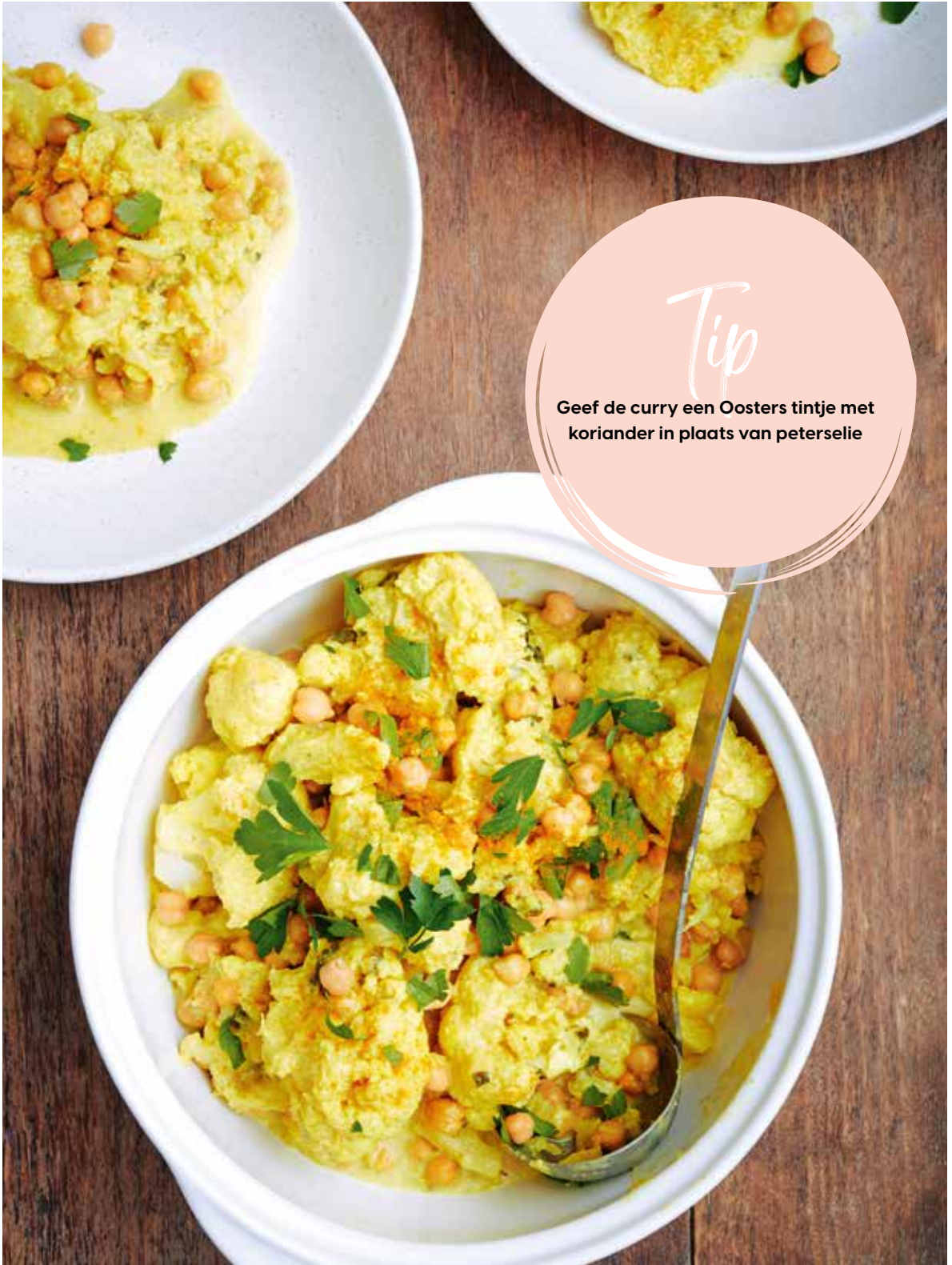
3 Voeg de kerrie, komijn, gember en knoflook toe, zet het vuur meteen laag en bak dit alles 3 minuten. Blijf voortdurend roeren om aanbakken te voorkomen.

4 Voeg de kokosmelk, het water en het citroensap toe en breng aan de kook.

5 Voeg de bloemkool toe en laat 10 minuten zachtjes koken.

6 Voeg de kikkererwten toe laat de curry nog 2 minuten zachtjes koken.

7 Breng op smaak met wat citroensap, plus zout en peper. Garneer de bloemkoolcurry met de peterselie.



Tip
Geef de curry een Oosters tintje met koriander in plaats van peterselie

Tip
Een kleine groene salade erbij en verder niets meer aan doen



VEGETARISCHE GROENTELASAGNE

BEREIDINGSTIJD

20-25 minuten

OVENTIJD

30 minuten

PORTIES

4

Ook nodig

- mandoline, kaasschaaf of dunschiller
- grillpan
- braadpan
- knoflookpers
- ovenschaal (18 x 18 x 5 cm)
- grove rasp

INGREDIËNTEN

- 2 aubergines
- 8 takjes verse Italiaanse kruiden (oregano + tijm + rozemarijn + salie)
- 1 courgette
- 250 g mozzarella
- 3 el olijfolie, om in te bakken
- 1 grote rode ui, gepeld, fijngesnipperd
- 5 teentjes knoflook, geperst
- 1 fles passata (à 690 g)
- handje verse basilicumblaadjes
- versgemalen zwarte peper
- 200 g Parmezaanse kaas, geraspt

BEREIDEN

1 Snijd de aubergines in plakken van ongeveer 1 centimeter dik. Haal de blaadjes van de takjes verse kruiden en snijd ze fijn. Snijd met een mandoline, kaasschaaf of dunschiller dunne plakjes van de courgette. Snijd de mozzarella in dunne plakken.

2 Verhit een grillpan en bak de aubergineplakken (zonder olie) aan beide kanten, tot ze donkere grillstrepen krijgen en een beetje zacht worden.

3 Verhit de olijfolie in een braadpan en fruit de ui 4 minuten op middelhoog vuur. Voeg na 2 minuten de knoflook toe en bak mee.

4 Voeg de passata en de verse Italiaanse kruiden toe en laat de saus 15-20 minuten zachtjes inkoken. Haal de pan van het vuur, roer het basilicum door de saus. Breng op smaak met peper.

5 Verwarm de oven voor op 200 °C.

6 Verdeel de helft van de tomatensaus over de bodem van de ovenschaal. Strooi hierover een dun laagje geraspte Parmezaanse kaas en leg de helft van de aubergine en courgette erop. Maak vervolgens laagjes van de andere helft van de saus, de rest van de aubergine en de courgette. Maak de lasagne af met een laag mozzarella en bestrooi tot slot met de rest van de Parmezaanse kaas.

7 Bak de lasagne in 30 minuten in het midden van de oven.

Ook verschenen van *huisarts Tamara de Weijer*

€ 24,99



ISBN: 978 90 215 8337 2



ISBN: 978 90 215 8400 3



ISBN: 978 90 215 7885 9



www.vgz.nl

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl

colofon

© 2018, 2022 Coöperatie VGZ, Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK | media
Speciale uitgave in opdracht van VGZ

Concept en realisatie: Tamara de Weijer, Tessy van den Boom en Maaïke de Vries

Tekst en inhoud: Tamara de Weijer en Maaïke de Vries

Creative direction en foodstyling: Tessy van den Boom

Assistentie styling en productie: Hannah Zandee en Evan Dijkstra

Visagie cover: Ronald Huisinga

Visagie binnenwerk: Sarina Overbosch

Omslagontwerp en vormgeving: Studio Room, Naarden

Opmaak binnenwerk en cover: Diewertje van Wering

Culinaire redactie: Phillipine van der Goes

Portretfotografie cover: Brenda van Leeuwen

Food- en portretfotografie binnenwerk: Mitchell van Voorbergen, behalve portretfoto Marjo Vissers (blz. 2)

ISBN 978 90 215 7239 0

NUR 443/860

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever kan echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Goede voeding is een belangrijke basis voor je gezondheid: vers, onbewerkt en veel groenten – dát is het passende recept. De **informatie, praktische tips en makkelijke recepten** van huisarts Tamara de Weijer helpen je die leefstijlverandering te maken.

Ziekte voorkomen en behandelen met leefstijl. VGZ ondersteunt verschillende initiatieven die laten zien dat het kan. Zoals minder medicijnen, ongemak en bijwerkingen door anders eten, bewegen en ontspannen. VGZ werkt hierin samen met huisarts Tamara de Weijer, Vereniging Arts en Leefstijl en anderen. Er zijn tal van initiatieven van zorgverleners om de zorg beter en simpeler te maken. Dit noemt VGZ zinnige zorg.

Op www.vgz.nl/zinnigezorg kun je hier meer over lezen.



'Anders eten heeft mijn leven veranderd. Mijn pijn is afgenomen en ik ben ruim 40 kilo lichter.'

Wies Bakker

'Dat ik nu helemaal van de medicijnen af ben en me geen patiënt meer voel, vind ik ontzettend fijn.'

Richard Jonkers



COÖPERATIE VGZ
Voorop in gezondheid en zorg.
Voor iedereen.

**KOS
M•S**
NUR 443/860
KOSMOS UITGEVERS,
UTRECHT/ANTWERPEN



WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL