

CONCEPT KOOKBOEK SIL VAN DOMMELEN

DE SCHIJF VAN



{ KOOKBOEK }

GEZOND - DUURZAAM - VEGETARISCH - GEMAKKELIJK - LEKKER

SIL VAN DOMMELEN

DE SCHIJF VAN



{ KOOKBOEK }

FONTYS MGD_2 ILS_E3

{ Voorwoord }

Welkom in het Schijf van 5tig kookboek. Dit kookboek is bedoeld voor iedereen die gemakkelijk en snel, gezonde, duurzame, vegetarische en vooral lekkere maaltijden wil maken.

Waarschijnlijk heb je al vaker gehoord dat ons voedsel systeem niet bepaald goed is voor het milieu. Maar wist je ook dat sinds 1900, 75% van de planten diversiteit in de agricultuur verloren is gegaan? Of dat in de US al 86% van de verschillende appel soorten zijn uitgestorven?

Het uitsterven van plantaardig voedsel is iets wat weinig besproken wordt in de maatschappij. Waarschijnlijk omdat er genoeg voedsel op de wereld is. Het probleem is alleen dat de diversiteit enorm achteruitgaat. Op dit moment komt 75% van ons voedsel van maar 12 verschillende planten en 5 dier soorten. Dit terwijl er tussen de 20000 en 50000 ontdekte eetbare plantsoorten bestaan. Door deze lage diversiteit lopen we heel veel belangrijke voedingsstoffen mis die ons lichaam hard nodig heeft.

Daarnaast zorgt het ervoor dat de andere planten soorten de kans lopen op uitsterven, de grond uitgeput raakt en planten vatbaarder zijn voor ziektes en plagen. Om deze plagen te voorkomen worden chemicaliën gebruikt die dodelijk zijn voor verschillende plant en dier soorten.

Ook de broeikasgassen die de voedingsindustrie uitstoot zijn een groot probleem. De totale agricultuur zorgt voor een kwart van alle broeikasgassen, waarvan 60% van de vleesindustrie komt. Dit is erg schadelijk voor het milieu en haar plant en diersoorten.

Voeding is onze hoofdleverancier van energie. Het uitsterven van voedsel soorten zorgt dat we veel belangrijke voedingsstoffen mislopen. Daarnaast heeft voedsel een grote rol in vele culturen en in de economie. Wanneer voedsel soorten uitsterven zullen daarbij ook bijzondere en historische smaken verloren gaan die belangrijk zijn binnen eeuwen oude traditionele familierecepten, of belangrijke herinneringen uit je jeugd. Verschillende natuurlijke smaken zorgen voor een bijzondere eet beleving. Dit moeten we beschermen.

Natuurlijk is dit makkelijker gezegd dan gedaan. De maatschappij verlangt zoveel van ons, het is onmogelijk om overal rekening mee te houden.

Of toch niet?.....

{ Inhoud }

De vijf elementen	7
De schijf van vijf	8
De schijf van vijf vakken	9
Voedingsstoffen	10
Future 50 Food lijst	12
Ontbijt	15
Magnesium bommetje - basis recept pap	16
Pap inspiratie	18
Snickers 2.0 pap - voorbeeld recept	19
Potje agrobiodiversiteit - basis recept granola	20
Granola inspiratie	22
Bestrijdingsmiddelen? - Groene pannenkoek of wafel	24
Lunch	26
Voetafdruk 43 keer lager - zoete aardappel linzen soep	28
- 3 kilo CO2 - zwarte bonen burger	30
Burger inspiratie	32
Zoete aardappel friet - Side dish recept	33
Snack	34
Natuurlijke mest - zwarte bonen brownie	36
Gezonde bloedvaten - gekiemde kikkererwten hummus	38
Gekiemde kikkererwten - recept voor hummus	40
Tahin - recept voor hummus	41
Diner	42
Een groene amazone - Paksoi roerbak	44
Krokante tempeh - recept voor paksoi roerbak	46
Essentiële aminozuurtjes - crunchy quinoa salade	48
Desert	50
Schaaltje bacteriën - frambozen parfait	52
5 keer minder CO2 - cacao tofu mousse	54
Nawoord	55

{ De vijf elementen }

Dit kookboek is gebaseerd op 5 hoofdelementen. Alle recepten in dit boek zullen passen binnen deze elementen zodat jij zonder na te denken of te onderzoeken, gemakkelijk aan al deze verwachtingen van de maatschappij kan voldoen.



1. Gezond:

Alle ingrediënten die worden gebruikt in de recepten komen uit de schijf van vijf*. Dit betekent dat ze volgens het voedingscentrum als gezond worden beschouwd.



2. Duurzaam:

Alle recepten bevatten minimaal 2 ingrediënten uit de Future 50 Food list**. Dit betekent dat ze niet alleen voedzaam zijn maar ook de negatieve impact op de natuur verminderen en de agrobiodiversiteit ondersteunen.



3. Vegetarisch:

Alle recepten zijn vegetarisch om de footprint te verkleinen. De recepten met het icoontje zijn vegan en bevatten helemaal geen dierlijke producten.

4. Gemakkelijk:

Alle recepten hebben een maximum van 5 hoofdingrediënten (op een aantal basis ingrediënten na die). Bij ieder recept staat aangegeven hoe lang het recept zal duren en zal nooit langer dan 50 minuten duren (dit is inclusief oven tijd).

5. Lekker:

Alle recepten bevatten natuurlijke ingrediënten die vol zitten met smaak. Daarnaast staan er bij veel recepten tips om de recepten aan te passen naar jouw persoonlijke smaak, of om ze extra bijzonder te maken.

* *Lees meer over de schijf van vijf op pagina*

** *Lees meer over de Future 50 Food list op pagina*

{ De schijf van vijf }

De informatie komt uit onderzoek van www.voedingscentrum.nl

De Schijf van Vijf is een wetenschappelijk onderbouwd voorlichtingsmodel dat laat zien wat de essentie van gezond eten is. Door elke dag uit alle vijf de vakken iets te eten krijg je de optimale combinatie van producten binnen die gezondheidswinst opleveren en zorgen voor genoeg energie en de juiste voedingsstoffen. Deze vakken zijn samengesteld door het Voedingscentrum op basis van de adviezen van de Gezondheidsraad, berekeningen van het RIVM en de raad van diverse experts.



Naast het eten uit de juiste vakken geeft het Voedingscentrum het advies om te variëren binnen de vakken. Op deze manier krijg je alle benodigde voedingsstoffen binnen. Het is daarom belangrijk om te zorgen dat we kunnen blijven variëren. Door het eten van veel verschillende producten stimuleren we, door middel van de vraag en aanbod wisselwerking, de agrobiodiversiteit en voorkomen we het uitsterven van voedingssoorten. In dit boek wordt gevariëert tussen de vakken, en binnen de vakken met ingrediënten.

Tip: wil je weten of iets binnen de schijf van vijf valt? Download dan de 'kies is gezond' app in de app of playstore.

{ De schijf van vijf vakken }

1. Groente en fruit:

Veel groente en fruit, deze verlagen de kans op longkanker, darmkanker, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. Ze zitten vol met vitamines, mineralen en vezels.

2. Smeer- en bereidingsvetten:

Zachte of vloeibare vetten vervangen verzadigd vet door onverzadigd vet. Dit vermindert de kans op hart- en vaatziekten. Ze leveren ook de vitamines A, D en E.

3. Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel:

Genoeg magere en halfvolle zuivel. Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met ook met vis. Vis verlaagt het risico op hart- en vaatziekten. Peulvruchten en noten verlagen je LDL-cholesterol, wat helpt om je bloedvaten gezond te houden. In vlees en ei zitten veel goede voedingsstoffen, zoals ijzer en vitamine B12. Zuivel verkleint het risico op darmkanker en levert onder andere calcium en vitamine B12.

4. Brood, graanproducten en aardappelen:

Vooraf volkoren producten. Volkorenbrood en andere volkoren graanproducten verlagen het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker. Graanproducten leveren energie en onder andere vezel, eiwit, B-vitamines en ijzer. Aardappel is geen graanproduct, maar wel een bron van nuttige voedingsstoffen.

5. Dranken:

Voldoende vocht zonder suiker. Wat je aan vocht verliest vul je vooral aan met drinken. Zwarte en groene thee verlagen de bloeddruk en verkleinen het risico op een beroerte.

Alle ingrediënten die worden gebruikt in dit kookboek passen binnen deze 5 vakken!

{ Voedingsstoffen }

Bij alle recepten staat onderaan een uitleg over waarom het recept gezond en duurzaam is. In deze uitleg komen verschillende soorten vitamines, mineralen en vetzuren aanbod. Hier is een overzicht van alle vitamines, mineralen en vetzuren die te vinden zijn in het boek, met een korte toelichting over waarom je lichaam ze nodig heeft.

{ Vitamines }

- **Vitamine A (retinol):** Goed voor de groei, je huid, haar en nagels, de ogen en het afweersysteem.
- **Vitamine b1 (thiamine):** Goed voor de energievoorziening, het zenuwstelsel en de hartspier.
- **Vitamine b2 (riboflavine):** Goed voor de energievoorziening.
- **Vitamine b6:** Goed voor de stofwisseling, de hormoonhuishouding, het immuunsysteem en het zenuwstelsel.
- **Vitamine C (ascorbinezuur):** Fungeert als een antioxidant en is nodig voor de opname van ijzer, de weerstand en vorming van bindweefsel.
- **Vitamine E:** Een vet oplosbare vitamine die werkt als antioxidant en zo de ogen, organen, bloedvaten, cellen en weefsel beschermt. Het regelt ook de stofwisseling binnen de cellen.
- **Vitamine K (fylochinon):** Nodig voor bloedstolling en bot aanmaak.

{ Mineralen }

- **Calcium:** Nodig voor de opbouw en het onderhouden van het gebit en de botten, een goede werking van zenuwen en spieren, bloedstolling en het transport van andere mineralen.
- **Ijzer:** Nodig voor de vorming van hemoglobine (een onderdeel van de rode bloedcellen die zuurstof vervoeren).
- **Kalium:** Regelt de vochtbalans, bloeddruk en zenuwprikkels.
- **Koper:** Koper is nodig bij het vormen van botten en bindweefsel. Het zorgt ook voor de vorming van pigment in het haar, de bloedstolling, het afweersysteem en de zuurstof overdracht.
- **Magnesium:** Nodig voor de vorming van spieren en botten, en het overbrengen van zenuwprikkels.
- **Natrium:** Nodig voor de vochtbalans in het lichaam, het regelen van de bloeddruk en goede werking van de zenuwcellen en spieren.
- **Zink:** Zink is een onderdeel van veel enzymen die nodig zijn om processen in het lichaam mogelijk te maken. Het zorgt voor de opbouw van eiwitten, vernieuwing van weefsel, het afweer- en immuunsysteem, groei, en de stofwisseling.

{ Essentiele vetzuren }

- **Omega 3:** De bekendste zijn: **ALA:** belangrijk tijdens de zwangerschap. **EPA:** verlaagt risico op hart- en vaatziekten. Verlaagt de bloeddruk. **DHA:** verlaagt risico op hart- en vaatziekten. Verlaagt de bloeddruk. Belangrijk tijdens de zwangerschap.
- **Omega 6:** De bekendste is linolzuur. Het vervangen van verzadigd vet door onverzadigd vet verlaagt de LDL-cholesterolgehalte en vermindert de kans op hart- en vaatziekten.

{ Future 50 Food lijst }

De lijst van Future 50 Foods is een opgesteld door Knorr, WWF en Dr. Adam Drewnowski. In deze lijst staan 50 plantaardige ingrediënten die zorgen voor 3 belangrijke veranderingen in ons voedselsysteem:

Drie veranderingen:

1. Meer verschillende soorten groenten om meer verschillende vitaminen en mineralen en antioxidanten binnen te krijgen.
2. Plantaardige eiwit bronnen om dierlijke eiwit bronnen te vervingen en zo de negatieve impact op het milieu te verlagen.
3. Meer koolhydraatbronnen die rijk zijn aan voedingsstoffen om meer voedingsstoffen binnen te krijgen, en de agrobiodiversiteit te steunen.

De lijst bestaat uit:

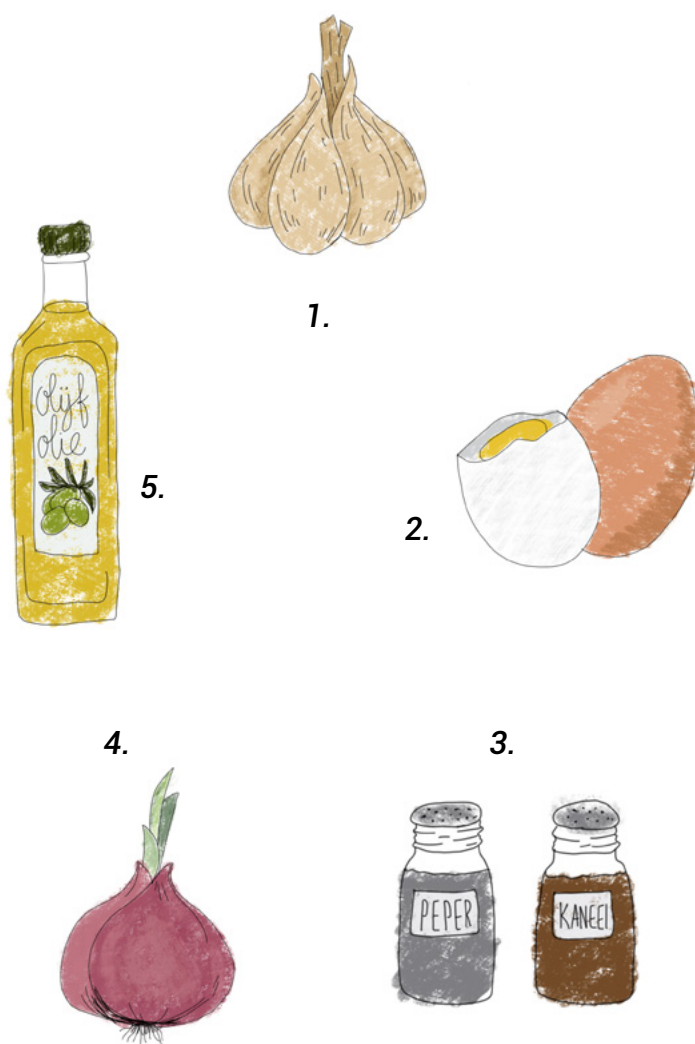
- 13 Granen en knollen
- 12 Bonen, peulvruchten en kiemen
- 18 Groentes
- 3 Paddenstoelen
- 4 Noten en zaden

De ingrediënten zijn geselecteerd op basis van hun voedingswaarde, relatieve impact op het milieu, de smaak, de beschikbaarheid, aanvaardbaarheid en betaalbaarheid. Het is van belang om deze verschillende voedingssoorten te eten. Door de vraag te verhogen zal ook het aanbod vergroten en hiermee de biodiversiteit worden gestimuleerd.

Elk recept bevat minimaal twee ingrediënten uit deze Future 50 Food lijst. Dit wordt als volgt aangegeven: ingrediënt.

{ De vijf basis ingrediënten }

De recepten in dit boek bevatten maximaal vijf ingrediënten om te zorgen dat het gemakkelijk te maken is en niet te veel tijd kost. Deze vijf ingrediënten zijn exclusief een aantal basis ingrediënt waarvan de meeste ze wel al in huis zullen hebben, of gemakkelijk in huis kunnen halen.



1. *Knoflook*
2. *Ei*
3. *Kruiden (deze kunnen toegevoegd worden naar eigen smaak of worden weggelaten. De bijpassende kruiden worden per recept aangegeven)*
4. *Ui*
5. *Olijfolie of vierge olijfolie (om in te bakken)*



Ontbijt

De schijf van 5tig

{ pagina 16 }

Magnesium
bommetje

{ pagina 20 }

Potje
agrobiodiversiteit

{ pagina 24 }

Bestrijdingsmiddelen?





Magnesium bommetje

1 portie - 10 minuten

40g	Boekweit of teff
200ml	Ongezoete sojamelk
~	Fruit & groenten*
~	Kruiden & smaakmakers*
~	Toppings*

1. Voeg alle ingrediënten (op de toppings na) toe aan een pan en breng aan de kook.
2. Zodra het kookt verlaag je het vuur en blijf je roeren tot de gewenste dikte. Voor boekweit zal dit ongeveer 10 minuten duren, voor teff zal dit ongeveer 2 minuten zijn.
3. Schep de pap in een schaalje en voeg de toppings toe.

* Kijk op de volgende pagina voor inspiratie.

{ Tip }

Maak ook eens 'overnight' pap. Voeg alle ingrediënten (op de toppings na) toe aan een schaalje of weckpotje en roer goed door elkaar. Plaats het voor een nacht in de koelkast. Eet het koud 'on the go' of plaats het nog even 1 minuutje in de magnetron op vol vermogen.

{ Tip }

Week de boekweitgrutten een nacht in de koelkast. Hierdoor zal de kooktijd halveren.



Dit recept is een magnesium bommetje door de soja, teff of boekweit. Boekweit zit ook vol met mineralen, vezels, vitamine b1 en b6. Teff zit vol met mineralen zoals ijzer, calcium en magnesium. Sojamelk bevat meer eiwitten dan koemelk, en bevat vitamine, B, K en mineralen zoals ijzer en calcium.



Door boekweit of teff te eten help je mee aan de preventie van bodemerrosie door de variatie in gewassen te stimuleren. Dit recept gebruikt sojamelk in plaats van koemelk. Sojamelk minder land en minder water en heeft het 5x minder Co2 uitstoot dan koemelk.

Pap inspiratie

Kruiden & smaakmakers

- Kaneel
- Koek en speculaas kruiden
- Kardemom
- Peper
- Kurkumma
- Cacao
- Vanille extract

Toppings

- **Sesamzaad**
- **Lijnzaad**
- Hennepzaad
- Chiazaad
- **Walnoten**
- Amandelen
- Pistache noten
- Pinda's
- Pindakaas
- **Tahini**
- Cacaonibs
- **Zelgemaakte granola**
- Kokosflakes

Groenten

- **Spinazie**
- Champignons
- Geraspte wortel
- Geraspte courgette

Fruit

- Banaan
 - Rood fruit
 - Bessen
 - Appel
 - Perzik
 - Gedroogd fruit
 - Gevriesdroogd fruit
 - Rozijnen
 - Vijgen
 - Dadels
-
-



Snickers 2.0 pap

1 portie - 7 minuten

40g	Teff
200ml	Ongezoete sojamelk
1	Banaan
1 el	Cacao poeder/ cacaonibs/ geroosterde sesamzaadjes
1 tl	Zelfgemaakte tahin

1. Voeg de helft van de banaan toe aan een pan en prak het met een vork fijn.
2. Voeg de teff, sojamelk en cacao poeder toe en roer dit goed door elkaar.
3. Zet de pan op het vuur en breng het aan de kook.
4. Zodra het kookt verlaag je het vuur en blijf je roeren tot de gewenste dikte. Dit zal ongeveer 2/5 minuten duren.
5. Schep de pap in een schaalje en voeg de overige plakjes banaan, de cacaonibs, de geroosterde sesamzaadjes en een schepje tahin toe.

{ Tip }

Vervang de tahin ook eens door 100% pindakaas, en de geroosterde sesamzaadjes door geroosterde pinda's.

{ Tip }

Breng in plaats van 200ml sojamelk; 100ml sojamelk en 100ml water aan de kook samen met de teff. Wanneer je hele bowl af is, giet je de extra 100ml sojamelk erbij voor een frisse smaak en extra textuur.





Potje agrobiodiversiteit

6/7 porties - 40 minuten

100g	Vlokken*
65g	Zaden & granen*
65g	Noten*
~	Fruit*
2	Medjool dadels
1 el	Kruiden*
½ el	Olijfolie

* Kijk voor inspiratie op de volgende bladzijde.

1. Verwarm de oven voor op 170 graden.
2. Ontpit de medjool dadels en prak ze met 4 el kokend water fijn.
3. Roer de kruiden, olijfolie en het dadelmengsel goed door elkaar. Meng ook de vlokken, zaden en noten door elkaar.
4. Voeg het natte mengsel aan het droge mengsel toe en roer tot alles goed gemengd is.
5. Schep de granola op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ongeveer 30 minuten. Schep om de 10 minuten de granola om.
6. Bewaar de granola wanneer het volledig afgekoeld is in een afgesloten pot of bak voor maximaal 2 weken.

{ Tip }

Serveer deze granola met ongezoete **sojamelk**, halfvolle melk, magere kwark, magere yoghurt en vers fruit.

{ Tip }

Ga voor een hartige granola om bijvoorbeeld soep of salade te garneren. Gebruik hiervoor kruiden zoals komijn, kardemom, en paprikapoeder.



Granen en graanproducten bevatten koolhydraten, eiwit, vezels, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B6, vitamine E en mineralen als ijzer, calcium, kalium, magnesium en zink. Door veel te variëren krijg je veel verschillende voedingsstoffen binnen.



Variëren en het gebruik van minder veel voorkomende ingrediënten zoals boekweit, quinoa, spelt, hennepzaad, lijnzaad, amarant stimuleert ook de agrobiodiversiteit. Hierdoor wordt bodemerosie en het uitsterven van ingrediënten voorkomen.

Granola inspiratie

Vlokken

- **Boekweit vlokken**
- **Spelt vlokken**
- **Quinoa vlokken**
- Havervlokken
- Havermout
- Roggevlokken

Gepofte granen

- **Gepofte amarant**
- **Gepofte spelt**
- **Gepofte quinoa**
- **Gepofte boekweit**
- Gepofte rijst
- Gepofte durum tarwe

Granen

- **Amarant**
- **Boekweit grutten**
- **Ongekookte quinoa**

Noten

- **Walnoten**
- Amandelen
- Pinda's
- Pecan noten
- Pistache noten
- Cashew noten
- Hazelnoten

Zaden

- **Lijnzaad**
 - Chiazaad
 - **Hennepzaad**
 - **Sesamzaad**
-
-

Kruiden & smaakmakers

- Kaneel
- Koek en speculaas kruiden
- Kardemom
- Peper
- Cacao
- Vanille extract

Fruit

- Gedroogd fruit (zonder toegevoegde suikers)
- Rozijnen
- Krenten
- Gevriesdroogd fruit

{ Tip }

Week de **boekweit grutten** een nacht in een bak met water. Giet het af en bak daarna 5 min in een pan om het vocht te laten verdampen. Hierdoor zijn de grutten makkelijker verteerbaar en kunnen de vitamines en mineralen beter worden opgenomen.

{ Tip }

Pof je **amarant** voor een lekkere textuur. Verhit een pan (hij is goed verhit wanneer een druppeltje water sist). Voeg 1 el amarant toe aan de pan en plaats de deksel er op. Schud de pan om de 5 sec. na 20 seconden is bijna alle amarant gepoft. Herhaal dit proces tot je gewenste hoeveelheid amarant.



Bestrijdingsmiddelen?

1 portie - 10/15 minuten

- 40g **Spelt-, boekweit- of quinoameel**
 100 ml **Ongezoete sojamelk**
 1 tl Bakpoeder
 30g **Spinazie**
- 1 Ei
 ~ Olie om in te bakken

{ Tip }

Serveer de pannenkoek met een laagje huttenkase en wat peper. Voeg wat rucola en gehalveerde cherry tomaatjes en een gepocheerd eitje toe.

{ Tip }

Vervang voor een zoete pannenkoek de spinazie door banaan. Garneer de pannenkoek met wat **walnoten**, schijfjes banaan en een laagje magere kwark.

1. Meng het meel met een het bakpoeder goed door elkaar.
2. Mix de spinazie met de helft van de melk met een staafmixer, of een blender. Voeg dit mengsel toe aan het meel en klop met een garde tot dat er geen klontjes meer zijn.
3. Voeg het ei toe en klopt tot een egale massa. Voeg de rest van de melk toe en klop weer tot het een geheel is.
4. Verhit een scheutje olijfolie in de pan en wacht tot de pan goed warm is. Schep er dan een soeplepel beslag in en draai de pan zodat de bodem overal is bedekt met beslag. Bak de pannenkoek op ongeveer 3 minuten op middelhoog vuur en draai hem dan om. Bak tot deze goudbruin is. Herhaal dit proces tot al het beslag op is.
5. Verhit voor wafels het wafelijzer en bak ongeveer in 4 minuten gaar.



Quinoa bevat veel eiwit met al de 9 essentiële aminozuren. Spelt bevat meer vezels en mineralen vergeleken dan veel andere tarwe soorten. Door spinazie toe te voegen wordt dit recept extra gezond want spinazie bevat veel vitamine A, C, K, ijzer en veel andere belangrijke mineralen.



De teelt van spelt heeft bijna geen bestrijdingsmiddelen nodig waardoor deze pannenkoeken of wafels beter zijn voor het milieu dan die van tarwe zijn gemaakt.



Lunch

De schijf van 5tig

{ pagina 28 }

Voetafdruk 43 keer lager

{ pagina 30 }

- 3 kilo CO2





Voetafdruk 43 keer lager

4 porties - 40 minuten

3 Kleine **zoete aardappels** ongeveer 600/700 gram

250g **Linzen**

1 liter Water

1 cm Gember

200ml Water

1 Ui

2 Teentjes knoflook

~ Snufje peper

1. Snipper de ui, gember en de knoflook. Boen de zoete aardappel schoon en snijd in blokjes van ongeveer 1,5 cm.
2. Verhit een scheutje olijfolie in een pan en fruit de ui ongeveer 2 minuten op halfhoog vuur tot dat ze glazig eruitzien. Voeg de knoflook en gember toe en bak deze voor 1 minuut mee. Voeg hierna de zoete aardappel toe en bak nog 3 minuten.
3. Voeg de linzen en het water toe en breng aan de kook. Zodra het kookt draai je het vuur terug en laat je het rustig koken voor 20 minuten.
4. Check of de aardappels en de linzen zacht zijn en kook anders nog 5 minuten. Blend de soep met een staafmixer tot de gewenste grofheid. Voor een extra zachte soep kan je de soep nog even in de blender blenden voor 2 minuten.
5. Voeg naar smaak peper toe.

{ Tip }

Garneer de soep met een beetje yoghurt, rucola, waterkers en **alfalfa**.



Zoete aardappel bevat meer vitamine C, natrium, calcium en magnesium dan een gewone aardappel. Door de linzen bevat deze soep veel eiwitten en linzen verlagen je LDL-gehaltenes wat goed is voor je bloedvaten.



Hij is daarnaast ook veel duurzamer dan een soep met vlees. Linzen hebben weinig water nodig om te groeien, en zijn co2 voetafdruk is 43 keer lager dan een soep met rundvlees. Daarnaast binden planten van peulvruchten stikstof en geven zo voedingsstoffen aan de bodem.



Zwarte bonen burger

- 3 kilo CO2

2 porties - 30 minuten

400g **Zwarte bonen** in blik200g **Spinazie**40g **Walnoten**2/4 **Spelt broodjes**

~ Toppings

2el Olijfolie

1 Ei

~ Kruiden: zoals peper, en knoflookpoeder

{ Tip }

Maak deze burgers ook eens met **mungbonen**, **adukibonen**, **maramabonen**, **linzen** of **gekiemde kikkerwtten**.

{ Tip }

Serveer met **zoete aardappel friet** (zie het recept op volgende pagina).

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Verhit 1 el olie in een pan en laat de spinazie slinken. Doe de spinazie in een zeef en duw met een lepel al het vocht er uit. Snijd daarna de spinazie fijn en duw opnieuw het vocht eruit. Laat de spinazie goed uitlekken.
3. Maal de bonen, het ei en de noten grof in een keukenmachine. Schep de spinazie erdoor met een snufje peper.
4. Vorm met schone handen 4 grote of 8 kleine burgers en leg ze op een ingevette bakplaat. Sprengel 1 el olijfolie erover en plaats voor 20 minuten in de oven. Draai ze om en bak nog 10 minuten verder.
5. Bereid onder tussende toppings voor.
6. Snijd de broodjes door midden en plaats de burger op de broodjes met de gewenste toppings.



De bonen en noten zorgen voor goede eiwitten en vetten. De bonen verlagen je LDL-gehaltes wat goed is voor je bloedvaten. Spinazie bevat veel vitamine A, C, K, ijzer en andere mineralen



Zwarte bonen stoten 1, en walnoten 3.2 kilo CO2 uit per kilo. Rundergehakt stoot 19.4 kilo CO2 uit per kilo. Daarnaast heeft gehakt veel meer landbouwgrond en water nodig, en leidt het tot een mestoverschot wat erg schadelijk is voor het milieu. Het broodje is gemaakt van spelt wat veel minder bestrijdingsmiddelen nodig heeft. Deze burger is daarom veel duurzamer dan een gewone hamburger.

Burger inspiratie

{ Bladgroenten }

- Rucola
- **Spinazie**
- **Bietenblad**
- Ijsbergsla
- **Waterkers**

{ Groenten }

- Gegrilde courgette
- Gegrilde paprika
- Tomaat
- Komkommer
- **Oranje tomaat**
- **Augurk**
- **Alfalfa**
- Gebakken Champignons

{ Saus }

- Zelfgemaakte ketchup zonder toegevoegd suiker
- **Zelfgemaakte hummus** (zie gekiemde kikkererwten hummus)
- Zelfgemaakte baba ganoush
- Zelfgemaakte erwtenspread

{ Kaas }

- 25+ kaas
 - Cottage cheese
 - Ricotta
 - Mozzarella
-
-



Zoete aardappel friet

2 porties - 40 minuten

400g	Zoete aardappelen
5el	Polenta
1el	Paprikapoeder
1el	Knoflookpoeder
1 tl	Chilipoeder
2el	Olijfolie

{ Tip }

Bak de friet ook eens in een op 200 graden voorverwarmde airfryer voor 15 minuten voor een extra krokant resultaat.

{ Tip }

Breng in plaats van 200ml sojamelk; 100ml sojamelk en 100ml water aan de kook samen met de teff. Wanneer je hele bowl af is, giet je de extra 100ml sojamelk erbij voor een frisse smaak en extra textuur.

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Boen de aardappelen schoon met keukenpapier en snijd ze in frietjes van 0,5/ 1 centimeter dik.
3. Was de frietjes en dep ze heel erg goed droog met een theedoek.
4. Meng in een afsluitbare bak de polenta, paprika poeder, knoflookpoeder, chilipoeder, en olie.
5. Plaats de frietjes in de bak. Sluit de bak, en schud tot alle frietjes zijn bedekt met het mengsel.
6. Verdeel de frietjes op een met bakpapier beklede bakplaat met overal minimaal de grote van een frietje ruimte ertussen.
7. Plaats de bakplaat in de midden van de oven en bak voor 15 minuten. Draai de frietjes om en bak weer voor 15 minuten.



Snack

De schijf van 5tig

{ pagina 36 }

Natuurlijke mest

{ pagina 38 }

Gezonde
bloedvaten



Natuurlijke mest

8 porties - 40 minuten

- | | |
|---|--|
| <p>1 Blik zwartebonen</p> <p>4 el Cacao</p> <p>8 Medjool dadels</p> <p>30 g Walnoten</p> <p>2 tl Bakpoeder</p>
<p>1 el Olijfolie</p> <p>2 Eieren</p> | <p>minder de brownies naar bonen zullen smaken.</p> <p>3. Haal de pitten uit de dadels. Mix de dadels samen met de olie in een keukenmachine tot dat de dadels fijn zijn gemalen.</p> <p>4. Voeg de eieren, de bakpoeder, de cacao, en beetje bij beetje de bonen toe en blijf mixen tot het een egaal beslag wordt.</p> <p>5. Hak de walnoten in stukjes en bewaar er een paar voor garnering. Voeg de walnoten toe aan het beslag en schep deze erdoorheen (Dus niet met de keukenmachine).</p> <p>6. Schep nu het beslag in het blik en garneer met de overige walnoten.</p> <p>7. Plaats in de oven en bak voor ongeveer 30 minuten. Controleer of de brownies klaar zijn door met een saté prikker in het midden van de brownies te prikken. Komt hij er schoon uit, dan zijn ze klaar. Zet hem anders nog voor 5/10 minuten terug en houd goed in de gaten. Controleer dan nog eens.</p> |
|---|--|

{ Tip }

Garneer de brownie ook eens met een beetje zelfgemaakte **tahin** en **sesamzaadjes** die je licht door het bovenste laagje van het beslag heen roert.

1. Verwarm de oven voor op 175 graden en het brownie blik in met olijfolie..
2. Giet de bonen af in een vergiet en spoel ze meerdere malen goed af onder stromend koud water. Hoe beter de bonen zijn afgespoeld, hoe



Deze brownie bevat veel meer eiwitten en minder suiker dan een gewone brownie. De walnoten bevatten meer omega 3 vetzuren en vitamine E dan andere soorten noten en wordt daarom een van de gezondste noten. Het eten van noten beschermt tegen hart- en vaatziekten, en samen met de zwarte bonen verlaagt het de LDL-gehalte wat goed is voor je bloedvaten.



Zwarte bonen zijn peulvruchten. Deze hebben weinig bestrijdingsmiddelen nodig en creëren een natuurlijke vorm van bemesting. Ze stellen weinig eisen aan de grondsoort en bevorderen de bodemkwaliteit.





Gezonde bloedvaten

10 porties - 10 minuten

- 300 g **Gekiemde kikkererwten**
(zie hiernaast)
- 3 el Zelfgemaakte **tahin**
(zie hiernaast).
- 1 Citroen
- 1 Teentje knoflook
- ~ Kruiden naar keuze*

* Bijvoorbeeld: Paprikapoeder, komijnpoeder, kerriepoeder of paprikapoeder.

1. Breng water aan de kook. Haal het van het vuur af en voeg de kikkererwten toe. Laat ze 1 min in het water liggen en spoel dan af.
2. Voeg alle ingrediënten toe aan een keukenmachine en blend tot het een zachte egale massa is. Voeg zo nodig een scheutje water of olie toe om het wat vloeibaarder te maken.

{ Tip }

Varieer in smaak door een ander ingrediënt toe te voegen zoals **Spinazie**, kool, **zoete aardappel**, rode biet



Kikkererwten zijn een goede bron van kalium, natrium en calcium. Het zijn peulvruchten, deze verlagen je LDL-gehalte, wat helpt je bloedvaten gezond te houden. Door ze te kiemen zijn de voedingsstoffen beter opneembaar. Daarnaast bevatten ze veel meer smaak. De sesam uit de tahin bevat veel gezonde oliën, koper en magnesium.



Kikkererwten hebben weinig bestrijdingsmiddelen nodig. Ze stellen weinig eisen aan de grondsoort en bevorderen de bodemkwaliteit.



Gekiemde kikkererwten

4/5 dagen

300 g Kikkererwten

{ Tip }

Probeer ook een **adzuki bonen, kidneybonen** of **linzen** te kiemen.

1. Verdeel de kikkererwten over twee weckpotten. Giet deze vol met water en laat ze een nacht weken.
2. Spoel de kikkererwten af en dek de pot met een elastiek en gaasje, of kaasdoek af. Zet de pot schuin (hoek van 45 graden) op een donkere plek neer met het doek naar beneden zodat het water eruit kan lopen.
3. Spoel de kikkererwten iedere dag 2 keer om en herhaal dit proces 4/5 dagen tot dat ze gekiemd zijn.
4. Bewaar ze in een luchtdichte bak in de koelkast voor maximaal 2-3 dagen.



Tahin

25 minuten

300 g **Sesamzaad**
~ Olijfolie

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Verdeel de sesamzaadjes over de bakplaat en rooster ze voor ongeveer 20 minuten in de oven. Ze moeten goudbruin zijn. Houd ze goed in de gaten want elke oven is anders.
3. Haal de sesamzaadjes uit de oven en laat ze afkoelen op een koud bord.
4. Maal de sesamzaadjes in een keukenmachine en doe er beetje bij beetje olie bij tot het een iets dikkere vloeibare substantie bereikt.
5. Bewaar de tahin in een afgesloten weckpot voor maximaal 2 weken.



A white ceramic plate is centered on a blue and white patterned fabric with fringed edges. The plate contains text in black and orange. The background fabric has a repeating floral or geometric pattern.

Diner

De schijf van 5tig

{ pagina 44 }

Een groene amazone

{ pagina 48 }

Essentiële aminozuurtjes





Een groene amazone

4 porties - 15 minuten

- 1 **Paksoi**
- 400 g Kousenband (of sperziebonen)
- 1 cm Gember
- 400 g Krokante **tempeh** (of **tofu**)
- 400 g **Wilde rijst** (of **boekweit/spelt** noodels)
- 2 Uien
- 1 Teentje knoflook

{ Tip }

Garneer de bowl met geroosterde **sesamzaadjes** en lenteuitjes.

{ Tip }

Voeg voor wat meer pit, een gesnipperde rode peper toe tegelijk met de knoflook en gember.

1. Was de paksoi goed af en snijd de de struiken in repen van ongeveer 2 cm. Snipper de ui, knoflook en gember fijn. Snijd de kontjes van de kousenband en snijd in stukken van 3/6 centimeter.
2. Kook de rijst of noodels zoals aangewezen op de verpakking.
3. Kook de kousenband in een pan met ruim water voor 5 minuten.
4. Verhit ondertussen in een pan een scheutje olijfolie en fruit de ui voor 2 minuten tot het glazig is. Voeg dan de knoflook en de gember toe en bak voor 1 minuut. Voeg dan de paksoi, de kousenband en de overige 2 el sojasaus toe en bak nog voor 2 minuten.
5. Serveer de roerbakschotel, met de tempeh en de rijst of noodles in een bowl.



Paksoi bevat veel vitamine K en C. Door vaker met groenten soorten te variëren krijg je meer verschillende voedingsstoffen binnen en voorkom je tekorten. Tempeh bevat veel eiwitten, vitamine K en B en belangrijke mineralen. Door witte rijst te vervangen door wilde rijst krijg je meer eiwitten, zink en ijzer binnen.



Daarnaast ondersteun je door het variëren de biodiversiteit door een vraag en aanbod wisselwerking. Door soja producten te eten in plaats van vlees ondersteun je verbetering van het voedselsysteem. Op dit moment worden veel bossen gekapt voor de sojaproductie doordat 3/4e van alle soja wordt gebruikt als veevoer. Helaas is er heel erg veel soja nodig om een klein beetje vlees te produceren. Door vlees te vervangen door peulvruchten zal de vraag naar soja voor veevoer verlagen en het ecosysteem verbeteren.





Krokante tempeh

4 porties - 50 minuten

- 3 el **Sesamolie** (of olijfolie)
- 4 el Zelfgemaakte **tahin** of 100% pindakaas
- 1 Limoen
- 1 Medjooldadel
- 400g **Tempeh**

- 1 tl Paprika poeder
- 1 Teentje knoflook

{ Tip }

Geen tijd om ze in de oven te bakken? Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de tempeh in ongeveer 8 minuten krokant.

{ Tip }

Probeer dit recept ook eens met tofu in plaats van tempeh. **Tofu** heeft een iets mildere en neutralere smaak en is wat zachter aan de binnenkant.

1. Snijd het blok tempeh in plakjes van 1 cm dik. Snijd deze plakjes in vierkantjes of reepjes.
2. Haal de pit uit de dadel en prak de dadel in 3 el kokend water. Meng het dadelmengsel, de olie, tahin, het sap van 1 limoen en een geperst knoflook teentje samen.
3. Schep de tempeh door de marinade. Plaats het in een luchtdichte bak en laat minstens 30 minuten staan. Het lekkerste resultaat krijg je bij 24 uur, zorg er wel voor dat je de bak af en toe schudt zodat de marinade wordt verdeeld.
4. Verwarm de oven voor 180 graden.
5. Verspreid de tempeh over een met bakpapier beklede bakplaat en bak voor ongeveer 15/20 minuten. Draai de blokjes na 10 minuten om.





Essentiële aminozuurtjes

2/4 porties - 15 minuten

100g **Quinoa**
 300g **Rode kool**
 150g Wortel julliene
 100g **Spinazie** of
boerenkool
 150g **Edamame boontjes**
 230ml Water

{ Tip }

Serveer deze salade ook eens met de **krokante tempelh** voor een extra crunch en eiwitten.

{ Tip }

Garneer deze salade met verse koriander, sap van een limoen, geroosterde **sesamzaadjes** en geroosterde pinda's.

1. Breng de quinoa aan de kook met het water. Draai het vuur zodra het kookt terug en laat het 12 minuten rustig koken en blijf regelmatig roeren.
2. Snijd de rode kool in hele dunne reepjes of gebruik een mandoline. Snijd ook de spinazie of boerenkool in stukjes (masseer de boerenkool in 1 el olijfolie om hem wat zachter en beter verteerbaar te maken.)
3. Voeg alle ingredienten in een grote salade schaal en mix het goed door elkaar.



Quinoa bevat koper, magnesium en eiwitten met al de essentiële aminozuren. De kool bevat veel vitamine a, k en c en koper. Spinazie bevat veel vitamine A, B, C, K, ijzer en veel andere mineralen. Rode kool bevat veel vitamine A en ijzer. De soja bevat veel eiwit, vitamine K, B, ijzer, koper, kalium, magnesium en calcium.



De edamame boontjes, ofwel sojabonen, zijn duurzamer dan vlees en ondersteun je verbetering van het voedselsysteem (zie 'een groene amazone').





Dessert

De schijf van 5tig

{ pagina 52 }

Schaaltje bacteriën

{ pagina 54 }

5 keer minder CO2



Schaaltje bacteriën

2 porties - 40 minuten

150g Bevroren frambozen
 1,5 el Chiazaad
 1 el **Lijnzaad**
 300g Magere yoghurt
 ~ Granola (zie **basisrecept granola**)

{ Tip }

Serveer met vers fruit en **walnoten**.

{ Tip }

Verdubbel de frambozen, chia- en **lijnzaad** en maak meer jam. Gebruik deze jam bijvoorbeeld als broodbeleg. Bewaar deze jam maximaal een week in een afgesloten bak of pot in de koelkast.

1. Verhit de frambozen in een pannetje voor ongeveer 3 minuten of in de magnetron voor ongeveer 1 minuut tot dat ze zacht worden.
2. Prak de frambozen met een vork.
3. Roer de chiazaad en lijnzaad door de frambozen heen. Laat het in een weckpotje afkoelen en indikken voor minimaal een half uur.
4. Verdeel de jam over twee glaasjes of bakjes. Giet hierover de yoghurt. Garneer met een beetje granola.



Lijnzaad bevat vitamine B1, B2, mineralen, omega 3, omega 6, omega 9, eiwitten en veel vezels. Hierdoor is lijnzaad erg goed voor de spijsvertering, de hart en bloedvaten, en het immuunsysteem. Yoghurt eten verlaagd de kans op diabetes type 2, het is makkelijker verteerbaar dan andere melkproducten. Daarnaast bevat het probiotica bacteriën die darmklachten verlichten en de weerstand verbeteren.



De granola stimuleert de agrobiodiversiteit door middel van een grote variatie aan granen. Hierdoor wordt bodemerosie en het uitsterven van ingrediënten voorkomen.



Cacao tofu mousse



5 keer minder CO2

2 porties - 15 minuten

300g **Zijde tofu**
 6 Ontpitte medjool
 dadels of 1 banaan
 4 el Cacao
 4 el **Ongezoete sojamelk**
 ~ Fruit*

1. Pureer de tofu, dadels, cacao, en sojamelk met een staafmixer.
2. Verdeel het mengsel over 2 glaasjes.
3. Plaats nog even terug in de koelkast of eet hem direct op. Garneer met de kwark.

* Gebruik fruit naar keuze zoals aardbeien, frambozen, bessen of banaan.

{ Tip }

Garneer de mousse met granola (zie **basisrecept granola**).

{ Tip }

Vervang de **tofu** eens door **zwarte bonen**. Spoel de bonen eerst goed af onder stromend water en droog ze daarna met een theedoek om zo de 'bonen' smaak te verwijderen.



Deze mousse bevat veel soja producten die veel eiwitten, vitamine K, B, ijzer, koper, kalium, magnesium en calcium bevatten. Het vervangen van chocolade door cacao poeder zorgt voor veel minder vet en suiker. Cacao is ook nog eens erg gezond. In cacao zitten veel antioxidanten die het risico op hart en vaatziekten kunnen voorkomen.



Door melkproducten te vervangen met soja producten ondersteun je verbetering van het voedselsysteem. Sojamelk heeft minder land en minder water nodig en het stoot 5x minder Co2 uit dan koemelk.

A white ceramic plate is centered on a blue and white patterned rug with fringed edges. The word "Nawoord" is printed in a bold, black, sans-serif font across the middle of the plate.

Nawoord

{ Bedankt }

Hopelijk biedt dit boek genoeg inspiratie om gemakkelijk, gezond en duurzaam te koken. Bekijk de future 50 food lijst ook eens. Hierin staan nog veel meer ingrediënten, en uitleg waarom hij gezond is, goed is voor het milieu en hoe je het zou kunnen gebruiken. Ik wens jou heel veel succes en veel kook en eet plezier.

Graag wil ik mijn coaches, mede studenten, projectgroep, vrienden en familie hartelijk bedanken voor alle hulp, tips, feedback en steun die ze mijn hebben geboden tijdens het creëren van dit kookboek.

Ik sta altijd open voor tips, opmerkingen, vragen of meer recept ideeën. Daarnaast zou ik het super leuk vinden om te horen of te zien wanneer je een van de recepten hebt uitprobeerde.

Neem gerust contact met me op via:

Sil-van-dommelen@hotmail.com
+316 49 68 72 32

Liefs Sil xx

CONCEPT KOOKBOEK SIL VAN DOMMELEN

Met het kookboek
De schijf van 5tig laat Sil van
Dommelen zien dat lekker, gezond en
duurzaam eten helemaal niet moeilijk hoeft te zijn.

De maatschappij verlangt veel van ons; een gezonde leefstijl, 24/7 bereikbaar zijn, duurzaam leven, vegetarisch eten, genieten van het leven, noem maar op. Een duurzame leefstijl is erg belangrijk aangezien ons huidige voedselsysteem ons ecosysteem enorm aantast. Het kan lastig zijn om aan al deze verlangens te voldoen. Dit kookboek helpt! In dit kookboek staan alleen maar gezonde, duurzame, vegetarische en natuurlijk lekkere recepten met maximaal 5 ingrediënten die geheel aan te passen zijn naar eigen smaak zodat jij gemakkelijk en bewust kunt koken zonder er te veel tijd aan te besteden.

In de eerste pagina's legt Sil de focus op waarom een duurzaam voedingssysteem zo belangrijk is. Daarnaast geeft ze informatie over de schijf van vijf, vitamines en mineralen, en de Future 50 Food lijst. Daarna volgen de recepten met tips over hoe je ze kunt aanpassen naar eigen smaak. Probeer het nu en ervaar het gemak van een bewuste leefstijl!