

Healthy you, healthy world, better future



Live Green

M A G A Z I N E

De hele dag groente

15x

Lactose &
glutenvrije
recepten

Voorwoord

Sigrid: "Gezond eten zou toch geen trend moeten zijn?"

.....



Groente. Daar draait het om in dit kookboekje. Wist je dat het schrikbarend is gesteld met onze inname daarvan. Gemiddeld haalt maar 2% (!) de aanbevolen hoeveelheid van 250 gram. Terwijl elk onderzoek inmiddels het belang van voldoende groente voor onze gezondheid opsomt. Ik geloof heilig in variatie. Iets wat ik van mijn moeder heb meegekregen. Tegenwoordig lijken we die verantwoordelijkheid bij de levensmiddelenindustrie neer te leggen. Die maken van gezond eten een trend en kloppen zichzelf op de borst als er op hun zakjes 'bevat 250 gram groente' staat. Dat is toch eigenlijk heel raar? Ik zou zeggen: neem het heft weer in eigen hand. Zorg er zelf voor dat je voldoende groente koopt en eet. Met dit groente kookboekje

proberen wij jou te inspireren; in alle 16 recepten is een hoofdrol voor groenten. Biologische groenten. Daarmee krijg je heel veel belangrijke voedingsstoffen binnen. Zo blijft je lijf gezond, de bodem vruchtbaar en de aarde leefbaar. Oftewel:

Healthy you, healthy world, better future!

.....

De meeste recepten komen van onze gastblogger Sandra. Zij eet gluten- en lactosevrij en is vegetariër. De recepten zijn voor het ontbijt tot aan het diner. Op elk moment eet je groente. Geniet eens van zuurkool op een andere manier. Of van een feestelijke cheesecake gemaakt van zoete aardappel. Of wat dacht je van een powersmoothie van gele paprika! Koop je de groenten in het seizoen dan zijn ze lowbudget en voor ieders portemonnee haalbaar. Kom jij niet aan 250 gram groente per dag? Met dit kookboekje heb je daar geen excuus meer voor.



Colofon:

Coördinatie	✓ Sigrid Koeleman
Boekenbron	✓ Arbeidsvitaminen - Mascha perquin-Sarneel
Vormgeving	✓ Niquita Mongen
Beeldmateriaal	✓ Sandra Frey, Pixabay.com, Unsplash.com, Tijdvoorpaprika.nl

Inhoud

De wetenschap 4

Ontbijt

Courgette ontbijtbrood 6

Avocado toast met radijs en chilivlokken 7

Paprikapannenkoeken met spinazie 8

Tips en weetjes 9

Tussendoor

Gele paprika power smoothie 11

Selderij sticks 12

3 groentesoepjes 13

Uitgelicht 14

Lunch

Gevulde paprika met ei 16

Tosti met zuurkool 17

Suikervrije couscoussalade met rode biet en feta 18

Voedingswaarde 19

Diner

Gevulde courgette met bloemkoolrijst 21

Groente lasagne uit de oven met witlof en courgette 22

Pompoenquiche met knolselderij 23

Daarom biologisch! 24

Feest

Cheesecake met zoete aardappel 26

Groentenijs van komkommer 27

Omeletrolletjes met zelfgemaakte pesto 28

Spinaziepesto 29

Ekomenu 30

Ook van Live Green 31



Wetenschap

Eet je voldoende groente, dan krijg je daarmee essentiële voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen en voedingsvezels binnen. Voldoende betekent 250 gram per dag.

Biologisch natuurlijk

Mineralen zijn net als vitamines stoffen die in kleine hoeveelheden voorkomen in ons eten en drinken. Ze zijn onmisbaar voor een goede gezondheid en normale groei en ontwikkeling. Belangrijk dus om genoeg mineralen binnen te krijgen! Dat lukt het beste met biologische groenten waar je lekker mee varieert. Deze bevatten bovendien geen resten van chemische bestrijdingsmiddelen.

Dankbare darmen

De vezels in groenten zorgen voor een goede darmwerking. Belangrijk, want je kunt nog zoveel goede stoffen in je lichaam stoppen, als die niet door je darm worden opgenomen is het water naar de zee dragen.

Diabetes type-2 omkeerbaar

Niet voor niets heeft het Voedingscentrum haar richtlijnen aangepast en heeft groente een grotere rol gekregen. Inmiddels wijzen onderzoeken uit dat het eten van voldoende groente een lager risico op hart- en vaatziekten met zich meebrengt. En mensen met diabetes type-2 zouden dit kunnen omkeren als ze minder vlees, meer groente en meer beweging in hun dagelijks leven brengen.

Kortom: volg lekker de recepten en tips in dit kookboekje op. Dan zit het bij jou (en je gezin) wel goed!

Ontbijt

Avocado toast

€ 2,44 p.p.



Paprika pannenkoeken

€ 1,70 p.p.



Courgette ontbijtbrood

€ 0,93 p.p.



Courgette ontbijtbrood

Wil je een stevig ontbijt? Dit smeùige courgette ontbijtbrood maak je in een handomdraai en kun je gemakkelijk invriezen. Smeer er wat amandelpasta of pindakaas op en je hebt een prima ontbijt.

Dit heb je nodig voor 1 brood:

- 1 middelgrote courgette, geraspt
- 75 g amandelmeel
- 50 g boekweitmeel
- 4 eieren

- 2 el kokosolie, gesmolten
- 2 th koek/speculaaskruiden
- 1 tl wijnsteen bakpoeder
- snufje zout
- ca. 75 g pecannoten

Voor de garnering:

- handje pompoenzaden
- 1 el boekweitvlokken
- 2 el vloeibare honing

Zo maak je het:

1. Oven voorverwarmen ca 175C, cakeblik of broodvorm invetten en bekleden met bakpapier.
2. Mix de eieren, kokosolie en de honing door elkaar en roer dit door de geraspte courgette.
3. Meng het meel met de kruiden, snufje zout en bakpoeder, voeg alles toe aan het courgette mengsel.
4. Roer als laatste de pecannoten door het beslag.
5. Schep het beslag in de vorm en bestrooi met pompoenzaden en wat boekweitvlokken.
6. Bak het brood in ca 45 – 50 minuten gaar.
7. Laat het brood volledig afkoelen voordat je hem aansnijdt.

TIP: serveer bij het courgette ontbijtbrood wat vers fruit of beleg het brood met wat plakjes banaan.





Avocado toast met radijs en chilivlokken

Een heerlijk knapperig toastje met rijpe avocado en pittige radijsjes. Proef deze geweldige combinatie zelf maar.

Dit heb je nodig voor 2 pers.:

- 2 glutenvrije meerganen broodjes
- 4 tl mayonaise
- 1 rijpe avocado, geschild, ontpit en in plakjes
- 4 radijsjes, schoon en in plakjes
- chilivlokken
- Snufje zeezout en peper
- radijskiemen
- sesamolie

Zo maak je het:

1. Snijd de broodjes door midden en rooster ze.
2. Smeer op iedere helft 1 tl mayonaise.
3. Verdeel de plakjes avocado, radijs, chilivlokken en radijskiem over de mayonaise.
4. Breng op smaak met zout en peper en druppel er wat sesamolie over.

TIP: In plaats van de mayonaise kun je ook een zelfgemaakte pesto gebruiken. Op blz. 29 kun je vinden hoe je die maakt.





Paprikapannenkoeken met spinazie

Vind je het lastig om genoeg groente binnen te krijgen? Je kunt de groente zelfs verstoppen in je pannenkoekmix. Zo maak je bijvoorbeeld deze heerlijke paprikapannenkoeken met spinazie.

LET OP! DIT GERECHT IS NIET GLUTEN- EN LACTOSEVRIJ.

Dit heb je nodig voor 8 pannenkoeken:

- 300 g bloem
- 3 eieren
- 400 ml melk
- 1 el olie
- 2 oranje paprika's

Voor de vulling:

- 600 g verse spinazie
- 100 g zachte geitenkaas
- handje geraspte kaas

Zo maak je het:

1. Halveer de paprika's en verwijder de zaadlijsten. Leg in een ovenschaal en sprenkel er klein beetje olijfolie over. Rooster in een voorverwarmde oven (200C) een half uurtje, tot ze rimpelig zijn. Laat ze dan in een schaal afkoelen en verwijder het vel.
2. Mix bloem met de eieren, melk, zout en peper tot een beslag. Met een staafmixer mix je nu de geroosterde paprika's erdoor tot je een gelijkmatig beslag hebt.
3. Verhit een koekenpan met wat olie en bak er de pannenkoeken een voor een in. Ze hoeven niet goudbruin te worden, maar wel gaar.
4. Tijdens het bakken beleg je de pannenkoek aan de bovenkant met de geraspte kaas.
5. De spinazie wok je even snel in een hete koekenpan of wok. Die hoeft alleen maar te slinken. Druk daarna zoveel mogelijk van het vocht eruit.
6. Besmeer een pannenkoek met wat geitenkaas, vul met de spinazie en rol op. Herhaal dit met alle pannenkoeken.

TIP: Ook lekker met plakjes ontbijtspek in plaats van kaas. Koud zijn de paprikapannenkoeken ook lekker, bak ze 's ochtends en neem mee als lunch.

Bron: ww.tijdvoorpaprika.nl



Tips en weetjes

Wist je dat...

...je groente beter kunt bakken dan koken? Zo blijven de antioxidanten beter behouden. Kies je voor olijfolie dan gaat bij sommige groenten de voedingswaarde omhoog.

Het Voedingscentrum raadt aan om per dag 250 gram groente eten. Slechts 2% van alle Nederlanders krijgt die hoeveelheid binnen. Vind jij het lastig voldoende groente binnen te krijgen? Hierbij 7 tips:

1. Eet bij elke maaltijd een stuk groente: begin de dag met een smoothie of een rijk gevulde omelet. Tussendoor rauwkost, 's middags een salade of soepje en 's avonds minstens twee soorten groente op je bord.
2. Neem een abonnement op EkoMenu: zo eet je in ieder geval genoeg groente. Op pagina 30 vind je meer informatie over EkoMenu.
3. Er zijn diverse kookboeken op de markt waar groente een hoofdrol in speelt. Laat je hierdoor inspireren. Bovendien staat hier vaak bij welke vitamines en mineralen erin zitten.
4. Check elke zaterdag Live Green Magazine voor een nieuw Lowbudget Bio recept. Deze zijn meestal vegetarisch en daardoor bevatten ze veel groenten.
5. Maak je eigen moestuintje: dat maakt groente eten nog verser én leuker!
6. Kies voor biologische groenten. Die zijn eerlijk geteeld in een gezonde grond. Kwaliteit boven kwantiteit!
7. Nodig je vrienden uit en maak allemaal een klein gerecht met groente als hoofdzaak. Inspirerend én gezellig!

Tussendoor

Power Smoothie

€ 3,48 p.p.



Selderij sticks

€ 2,74 per pot

3 soepjes

€ 1,50 p.p.



Gele paprika power smoothie

Een smoothie van paprika? Ja! En lekker dat ie is. Je moet 'm zeker een keer proberen. Hiermee heb je bijna je 2 stuks fruit binnen én een portie groente, allemaal lekker van bio-kwaliteit!

.....

Dit heb je nodig voor 1 pers.:

- 1 gele paprika
- 1 banana (liefst bevroren)
- 1 tl kokosolie (of olijfolie)
- ½ verse mango of een flinke hand mangoblokjes uit de vriezer
- 250 ml kokoswater

Zo maak je het:

1. Snijd de paprika in stukken en doe samen met de rest van de ingrediënten in een ruime mengbeker. (Als je geen kokosolie hebt kun je dit ook vervangen door olijfolie).
2. Pureer met een staafmixer tot een gladde shake en serveer met een rietje.

Wist jij dit? De kokosolie (of olijfolie) die wordt toegevoegd, zorgt ervoor dat de fruitsuikers gelijkmatig door je lichaam worden opgenomen.

Bron: www.tijdvoorpaprika.nl



Selderij sticks

Deze supersnel gemaakte pittige selderij sticks kun je makkelijk meenemen als tussendoortje. Ook lekker in een salade.

.....

Dit heb je nodig voor 2 pers.:

- | | | |
|------------------------|------------------------------|--|
| ca. 480 ml witte azijn | 4 à 5 tenen knoflook, gepeld | 1 el peperkorrels |
| 2 el honing | 1 el mosterdzaad | ca. 4 à 5 bleekselderij stengels, gewassen en geschild |
| 1 el zout | 2 tl chilivlokken | |

Zo maak je het:

1. Breng de azijn, honing en zout aan de kook in een steelpan. Roer tot de honing en zout zijn opgelost.
2. Haal de pan van het vuur en voeg de knoflooktenen, het mosterdzaad, de peperkorrels en chilivlokken toe. Roer goed door.
3. Snijd de selderijstengels op maat en plaats ze in een glazen pot. Giet het azijnmengsel erbij. Sluit de pot en zet een paar uur in de koelkast. De sticks zijn ca 3 à 4 dagen houdbaar.

TIP: lekker als gezonde snack bij de borrel of in je cocktail.





Proeverij van 3 groentesoepjes

Heb je een etentje? Met deze proeverij zet je een gezonde lekkernij op tafel, waarmee je gelijk een hoeveelheid groente binnenkrijgt en de show steelt. Ook handig om te maken als je nog restjes groenten in huis hebt.

.....

Dit heb je nodig voor 6 pers.:

Soepje 1:

- 4 stengels bleekselderij
- 1 venkel
- verse dille

Soepje 2:

- 1 broccoli
- 1 courgette
- verse basilicum

Soepje 3:

- 1 winterpeen
- 4 tomaten
- verse rozemarijn

Extra:

- olijfolie
- zwarte peper

Zo maak je het:

1. Bak in elk pannetje de bijbehorende schoongemaakte en fijngesneden groenten kort aan in een scheutje olijfolie.
2. Blus de groenten af met de bouillon en kook ze kort beetgaar.
3. Pureer met de staafmixer de soepjes stuk voor stuk fijn.
4. Lekker met een glutenvrij meerganenbroodje of zuurdesem boterham.

*TIP: Maak je eigen biologische
kruidentuintje. Dat is in één keer
een aankoop, maar daarna pak je
telkens gratis
gezonde kruiden uit je tuin*

Bron: www.avogel.nl



Uitgelicht

Mindfulness groente

Grappig: een mindfulness groente. Bleekselderij is gezond én stress verlagend! Weet je niet waar je de stengels voor kunt gebruiken? In een salade, als (gevuld) tussendoortje, in je (groente)soep of door een Mediterrane schotel. Behalve de stengel heeft ook het blad een positieve werking op je lichaam. Omdat het stress verlagend werkt, verlaagt het ook je bloeddruk. Verder zitten er vitamine A, kalium en vezels in. Die zorgen voor een goede weerstand en ze reinigen je darmen.

Vier kleuren, één soort

Gele, groene, rode en oranje paprika: allemaal één en dezelfde soort, maar met verschillende rijptijden. En dat verandert ook de smaak en voedingswaarde. Zo is de rode paprika veel zoeter dan de groene en die bevat ook 2 keer zoveel vitamine C. Behalve vitamine C vind je in paprika vitamine B6 en A. Die reguleren onder meer je bloedsuikerspiegel, zijn ontstekingsremmend en gaan cel afbraak tegen. Tel daarbij op de weinige calorieën en de veelzijdige inzetbaarheid en je zou elke dag wel paprika kunnen eten.

Van groente dat eigenlijk fruit is

Wist je dat avocado eigenlijk fruit is? Toch voegen we 'm aan dit lijstje toe. Want als enige fruit bevat de avocado bijzonder veel goede vetten. Naast de hoeveelheid vezels en vitaminen, krijg je er antioxidanten mee binnen. Die zijn goed voor je ogen, je huid en je cholesterolgehalte. De mogelijkheden met avocado zijn enorm: eet 'm gewoon zo uit de schil, verwerk 'm in je salade, in een smoothie, op je brood of als guacamole. Let op dat je een biologische kiest. Dan denk je niet alleen aan jezelf maar ook aan het milieu!

Lunch

Gevulde paprika

€ 2.15 p.p.



Tosti met zuurkool

€ 1.67 p.p.

Couscoussalade

€ 1.90 p.p.

Gevulde paprika met ei

Tik eens een ander eitje dan normaal. Zoals in dit makkelijk te maken lunchgerecht: gevulde paprika met ei.

Dit heb je nodig voor 4 pers.:

- 2 rode paprika's
- 4 eieren
- 1 blikje tonijn
- 1 tn geraspte knoflook
- flinke hand verse spinazie, grof gehakt
- 1 avocado, ontpit en in plakjes
- 1 el oude geraspte geitenkaas
- 2 el edel gistvlokken
- verse tijm en rozemarijn
- 2 el geroosterde pijnboompitten

Zo maak je het:

1. Oven voorverwarmen op ca 195C.
2. Snijd de paprika in de lengte door de helft en ontpit ze.
3. Laat de tonijn uitlekken en schep deze om met de knoflook en wat peper en zout naar smaak.
4. Vul de paprikahelften met de spinazie, tonijn en plakjes avocado.
5. Breek in iedere helft voorzichtig een ei en laat ca 25 minuten stollen in de oven.
6. Serveer de paprika's met wat verse tijm, rozemarijn en edel gistvlokken. Besprenkel met wat olijfolie en strooi er pijnboompitjes over.

TIP: Vervang de edel gistvlokken door oude geitenkaas of de tonijn door zalm.





Tosti met zuurkool

Dit recept brengt heerlijke groenten samen tot een stevige lunch, die heel goed past na bijvoorbeeld een frisse wandeling.

.....

Dit heb je nodig voor 4 pers.:

- ca. 150 g uitgelekte zuurkool
- 4 sneetjes glutenvrij volkorenbrood
- 1 avocado, ontpit en in reepjes
- 1 gegrilde rode paprika, uitgelekt in reepjes
- 1 el verse tijmblaadjes

Voor de mosterd cream:

- 50 ml rice cuisine
- 2 tl mosterd
- 2 el edel gistvlokken
- zout en peper
- kokosolie om in te bakken

Zo maak je het:

1. Maak van de rice cuisine, mosterd, edel gistvlokken en wat zout en peper een smeerbare cream.
2. Smeer de 4 sneetjes brood aan 1 kant in met de helft van de cream.
3. Verdeel de zuurkool op de cream bij 2 sneetjes brood en leg hierop de reepjes avocado en paprika.
4. Leg de overige 2 sneetjes brood hier met de cream kant bovenop en druk zachtjes aan.
5. Verhit wat kokosolie in een koekenpan en bak de tosti's aan beide zijden goudbruin.
6. Serveer met de tijmblaadjes en de rest van de cream.

TIP: Houd je van pittig? Gebruik dan in plaats van de gegrilde paprika een rood pepertje.





Suikervrije couscoussalade met rode biet en feta

Heb je zin in een lekkere en gezonde lunch? Deze heerlijke én suikervrije couscoussalade maak je met onder andere rode bietjes en feta.

Dit heb je nodig voor 4 pers.:

- 300 g glutenvrije couscous (of biologische quinoa)
- 4 el olijfolie
- 500 g gekookte rode biet, in blokjes van 2 bij 2 cm
- 1 appel gesneden in blokjes (liefst met schil: geeft kleur en is gezonder)
- 150 g lactosevrije fetakaas
- bosje lente-ui, fijngesneden
- bosje koriander, fijngesneden
- 1 citroen uitgeperst
- olie en azijn

Zo maak je het:

1. Maak de couscous klaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Meng de olijfolie door de couscous.
2. Doe de biet, appel, feta, lente-ui, limoensap en koriander bij de couscous in de schaal en meng alles goed.
3. Breng op smaak met wat extra olie, azijn, peper en zout.

TIP: Ben je niet zo gek op koriander? Je kunt dit kruid in deze salade prima vervangen door peterselie.

Bron: Arbeidsvitaminen van Mascha Perquin-Sarneel. EAN: 9789492206213



Voedings waarde

Weet jij eigenlijk waarom vitamines, mineralen en andere essentiële voedingsstoffen belangrijk voor je zijn en waarmee je ze binnen krijgt? We zetten een aantal voor je op een rijtje, inclusief het voedingsmiddel waar je dit het meest in terugvindt:

- Vitamine A (bètacaroteen) helpt je weerstand versterken en is ontstekingsremmend. Topper: zoete aardappel en wortel.
- Vitamine C is nodig voor de vorming van je bindweefsel en het versterkt je weerstand. Te vinden in vrijwel alle groenten. Topper: rode paprika.
- Vitamine K is bekend om z'n bloedstollende werking en het versterkt je botten. Topper: zuurkool.
- Foliumzuur (B11) is onmisbaar voor de groei en aanmaak van je rode en witte bloedlichaampjes. Topper: tuinbonen.
- IJzer is betrokken bij het transport van zuurstof in je bloed. IJzer zit vooral in vlees en wordt beter opgenomen als je er vitamine C bij eet: groente dus.
- Kalium is één van de belangrijkste mineralen. Je hebt het nodig voor je zenuwstelsel en om je bloeddruk op peil te houden. Topper: spinazie.
- Calcium is nodig voor de opbouw en het onderhoud van je botten en je gebit. Maar ook voor het transport van stofjes in je cellen. Topper: zeewier en gedroogde basilicum.
- Voedingsvezels zijn heel belangrijk voor je spijsvertering. Topper: pompoen.

Diner

Gevulde courgette

€ 2,75 p.p.



Groente lasagne

€ 4,30 p.p.



Pompoenquiche

€ 1,40 p.p.





Gevulde courgette met bloemkoolrijst

Een light gerecht met rauwe Hollandse bloemkool: gevulde courgette met bloemkoolrijst. Daarmee krijg je gelijk een flink portie groente binnen.

Dit heb je nodig voor 4 pers.:

- 1 bloemkool
- 4 bolcourgettes
- 2 ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook
- 1 paprika in stukjes
- tros cherry tomaatjes
- zout en peper
- 4 el Parmezaanse of oude kaas, geraspt
- olijfolie
- verse groene kruiden (rozemarijn, tijm, dille), fijngesneden

Zo maak je het:

1. Verwarm de oven voor op ca 190C en vet een ovenschaal in met olijfolie.
2. Rasp de rauwe gewassen bloemkool, dat kan met een handrasp maar ook in kleine porties in een blender, tot 'rijststructuur'.
3. Bak de ui en knoflook in de olijfolie even aan en voeg dan de bloemkoolrijst toe. Bak het geheel op laag vuur in 6 minuten en meng dan de stukjes paprika erdoor.
4. Snijd een kapje van de bolcourgette. Verwijder de zaadjes met een lepel en hol ze een beetje uit.
5. Haal de bloemkoolrijst van het vuur en meng deze met 2 eetlepels Parmezaanse kaas. Voeg naar smaak peper, zout en verse kruiden toe. Vul de courgettes en zet deze in de ovenschaal.
6. Druppel er wat olijfolie en geraspte kaas over. Zet ze 25 minuten in de oven.
7. De laatste 5 minuten leg je het trosje cherry tomaatjes erbij om ze te laten poffen.

TIP: voor een lekkere bite strooi je wat geroosterde pijnboompitjes over de courgette. Serveer er een lekkere salade bij.





Groente lasagne met witlof en courgette

Snel, makkelijk en gezond: dat zijn de kernwoorden voor deze groente lasagne. Hiermee krijg je in één keer voldoende groente binnen. En de schotel gaart in de oven, dus dan heb jij je handen vrij om even te relaxen.

.....

Dit heb je nodig voor 2 pers.:

- | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|--|
| ✓ 3 stronken witlof | ✓ 300 g courgette | ✓ 25 g geraspte Parmezaanse of oude kaas |
| ✓ 100 g lactosevrije roomkaas | ✓ 150 ml lactosevrije slagroom | ✓ 4 el gistvlokken |
| ✓ 1 el verse bieslook, fijngesneden | ✓ 3 tomaten | ✓ olijfolie |

Zo maak je het:

1. Verwarm de oven voor op 200C.
2. Snijd de courgette met een kaasschaaf in de lengte in dunne plakken.
3. Daarna snijd je het kontje van de witlof en haal je de blaadjes voorzichtig los van de stronk.
4. Vervolgens snijd je de tomaat in dunne plakken. Dep deze goed droog.
5. Maak een sausje van de roomkaas, slagroom, bieslook en de helft van de gistvlokken.
6. Vet een ovenschaal in en maak om en om laagjes van courgette, lof, tomaat en de helft van de saus. Leg steeds de volgende laag dwars op de vorige en eindig met saus.
7. Meng de andere helft van de gistvlokken met de Parmezaan en strooi dit op de bovenkant van de lasagne. Maal er wat verse peper boven en besprenkel met wat olijfolie.
8. Bak de lasagne in ca 20 minuten tot hij begint te kleuren.

←
TIP: lekker met een frisse, groene salade.





Pompoenquiche met knolselderij

Loopt het water je al in de mond? Echt een aanrader om deze overheerlijke pompoenquiche te maken.

.....

Dit heb je nodig voor de vulling:

- 1/4 pompoen
- 1/4 knolselderij
- 1 el olijfolie
- 2 eieren
- klein blikje witte bonen
- 100 ml ricedrank
- 2 el oude geraspte kaas
- chili vlokken
- zout en peper

Voor het deeg:

- 60 g rijstmeel
- 30 g boekweitmeel
- 1/2 el sesamzaad
- 40 g kokosolie

Zo maak je het:

1. Verwarm de oven voor op 180C.
2. Snijd de pompoen en knolselderij in blokjes . Schep de groenten in een ovenschaal, meng er de olijfolie door en rooster 30 min. tot ze licht gekleurd zijn. Laat afkoelen.
3. Meng het meel, sesamzaad, en snufje zout in een kom en voeg de kokosolie toe. Kneed tot een kruimelig deeg en voeg 3 el koud water toe, kneed even door.
4. Bekleed de ingevette quichevorm met bakpapier en druk hierop het deeg, tegen bodem en de rand van de vorm. Prik gaatjes met een vork in het deeg en zet de vorm 15 minuten in de koelkast.
5. Klop de eieren, ricedrank en kaas in een kom en voeg de chilivlokken toe. Meng de afgekoelde groenten met de uitgelekte witte bonen en voeg de helft van het ei mengsel toe.
6. Verdeel het groentemengsel over de deegbodem en schenk er de rest van het eimengsel over. Bak de quiche in 25 min goudbruin.

TIP: de chilivlokken kun je ook vervangen door verse salie, heel verrassend.



Daarom Biologisch!

Machtige zaadbedrijven

De keuze voor biologisch is meer dan een keuze voor gezond voedsel. Stel agrochemische bedrijven (zoals Monsanto) krijgen de controle over de wereldwijde zaad- en voedselproductie. Op termijn kan dit een bedreiging voor onze voedselzekerheid betekenen. Met hun macht komt er minder variatie (biodiversiteit) in de wereld én in het schap. Valt wel mee denk je? Grote bedrijven vroegen de laatste twee jaar meer dan duizend patenten aan en hebben die ook gekregen.

Extreme weersomstandigheden

Wat dacht je van het klimaat? In de Europese biologische wijnoogst was het een grillig jaar met grote verschillen tussen de landen, regio's en zelfs binnen de regio's. De reden: extreme droogte tot zeer natte periodes en vorst laat in het voorjaar. Biologische boeren proberen de CO2 uitstoot te minimaliseren en zijn niet de grote boosdoeners als het gaat om klimaatverandering in de wereld.

Bestrijdingsmiddelen

Denk je dat het met bestrijdingsmiddelen op groente en fruit wel meevalt? Uit de Global 2000-test blijkt dat er een cocktail van chemische bestrijdingsmiddelen op gangbare citrusvruchten zit. Het advies luidt: alleen citrusvruchten van biologische teelt zijn werkelijk betrouwbaar. Dat je het even weet. Dat biologisch helemaal niet duurder hoeft te zijn, laten wij met dit kookboekje zien.

Dan hebben we het nog niet eens gehad over een vruchtbare aarde. Check je regelmatig www.livegreenmagazine.nl dan blijf je op de hoogte.

Feest

Cheesecake

€ 0,93 p.p.

Spinaziepesto

€ 3,99 per 100 ml



Groentenijs

€ 0,90 p.p.

Omeletrolletjes

€ 1,32 p.p.



Cheesecake met zoete aardappel

Denk je aan feest, dan denk je aan cake. Maar meestal zijn die gemaakt van boter en zitten bomvol suiker. Deze cheesecake is ontzettend lekker en ziet er aantrekkelijk uit, dus die kun je met trots serveren.

.....

Dit heb je nodig voor de vulling:

- 300 g in de oven geroosterde zoete aardappelen
- 200 g in de oven geroosterde pompoen
- 500 g (zijde) tofu, in grove stukken gesneden
- ½ el vanillepoeder
- 50 g honing
- 100 g kokosmeel
- 1 th wijnsteen bakpoeder

Voor de bodem:

- 100 g havermout
- 50 g quinoa
- 50 g sesamzaadjes
- 50 g honing
- 3 el gesmolten kokosolie
- 1 el zonnebloemolie
- 1 el kaneel

Zo maak je de bodem:

- Smelt in een steelpan de honing, kokosolie en zonnebloemolie en roer dit met de kaneel goed door elkaar.
- Meng de droge ingrediënten erbij en kneed tot een korrelig, plakkerig mengsel.
- Bekleed een bakplaat met bakpapier en verspreid hierop het mengsel. Bak op 180C in ca 25 minuten in de oven goudbruin. Roer om de 10 minuten het mengsel even om.
- Verdeel het warme mengsel gelijkmatig over de bodem van een ingevette taartvorm (ca 25 a 30 cm). Druk met de achterkant van een lepel goed aan.

Zo maak je de vulling:

- Zet de oven op 120C.
- Mix de tofu, vanillepoeder, honing en bakpoeder in een keukenmachine tot het zacht is. Doe het kokosmeel erbij en mix tot een romig, glad geheel.
- Giet de vulling over de inmiddels afgekoelde bodem en verdeel gelijkmatig.
- Bak de cheesecake in ca 35 minuten tot deze licht kleurt en laat 'm daarna afkoelen.
- Maak een mooie topping met een laagje jam en laat de cheesecake ca 3 uur opstijven in de koelkast.

TIP: je kunt deze cheesecake rustig een dag van tevoren maken. De taart is dan beter snijdbaar en eigenlijk qua smaak nog lekkerder.



Groentenijs van komkommer

Ik schreef al eerder over de wereldprimeur uit Friesland: daar maken ze met de hand biologische ijsjes gemaakt met groente als ingrediënt. Wij geven jou een recept waarmee je ze ook thuis kunt maken.

Dit heb je nodig voor 2 limoen-komkommer ijsjes:

🌿 ½ komkommer,
geschild en in stukjes

🌿 sap van 2 citroenen
🌿 4 muntblaadjes

🌿 honing naar smaak

Zo maak je het:

1. Pureer de komkommerstukjes met een blender.
2. Voeg het limoensap, de muntblaadjes en de honing toe en pureer tot een mooi, glad mengsel.
3. Schenk het mengsel in ijsvormpjes en laat een nacht in de vriezer staan.

TIP: je kunt er ook ijsklontjes van maken en die in een glas water serveren.

Wist je dat Samhoud kant en klare groentenijsjes te koop aanbiedt?





Omeletrolletjes met zelfgemaakte pesto

Deze lekkere omeletrolletjes met zelfgemaakte pesto kun je natuurlijk thuis zo uit de pan eten als lunch. Omdat ze er zo feestelijk uit zien, kun je ze ook heel goed als hapje serveren.

Dit heb je nodig voor 4 pers.:

- 4 eieren
- ca. 20 g gewassen veldsla
- 1 gegrilde paprika in plakjes
- 4 zwarte olijven in plakjes
- zout en peper naar smaak
- kokosolie om in te bakken
- 4 el spinaziepesto (zie blz. 29)

Zo maak je het:

1. Zet een koekenpan op het vuur. Kluts de eieren met wat zout en peper en schenk in de pan.
2. Bak de omelet op een laag vuur en keer hem halverwege om.
3. Leg de omelet op een groot bord en bestrijk hem met de pesto.
4. Verdeel vervolgens de gegrilde paprika plakjes, olijven en veldsla op de omelet.
5. Rol deze stevig op en snijd hem in plakjes. Zet de rolletjes vast met een cocktailprikker.

TIP: eventueel kun je ook wat gerookte zalm of dunne plakjes gare kipfilet toevoegen als je vlees eet.





Spinaziepesto

Pesto kun je ook heel makkelijk zelf maken. Maar dit is niet zomaar een pesto, dit is pesto met extra groente erin. Die kun je overal voor gebruiken, zoals op een (glutenvrij) broodje, door je (groente)pasta én als dip bij rauwkost

.....

Dit heb je nodig:

- | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|---|
| ✓ 1 handvol babyspinazie | ✓ geraspte schil van 1 limoen | ✓ 50 g edel gistvlokken of Parmezaanse kaas |
| ✓ 1 bosje verse basilicum, gehakt | ✓ 1 tl limoensap | ✓ zout |
| ✓ 30 g walnoten, grof gehakt | ✓ 120 ml olijfolie | ✓ grove zwarte peper |
| ✓ 2 tenen knoflook, gehakt | | |

Zo maak je het:

1. Meng de spinazie, basilicum, walnoten, knoflook, limoenschillen, limoensap en olijfolie met een staafmixer of keukenmachine circa 1 minuut tot een bijna glad mengsel.
2. Voeg de edel gistvlokken of Parmezaan toe en breng op smaak met zout en peper.

TIP:

1. Voeg enkele cashewnoten toe om de pesto zo'n jaar houdbaar te houden. Cashewnoten zijn een natuurlijk en neutraal ingrediënt, dat totaal geabsorbeerd wordt door het vocht van de verse basilicum.
2. Mix niet te lang, dan behoud je de groene kleur en het aroma van de basilicum.
3. Eenmaal geopend bedek je de pesto met een laag extra virgin olijfolie en bewaar je deze in de koelkast.



A photograph showing several brown paper bags with the 'EkoMenu' logo. The bags are filled with fresh vegetables like bell peppers, onions, and garlic. A green circular sticker on the right says 'Vanaf €3,69 p.p. per maaltijd'.

EkoMenu: Het gemak van bio in een zak

Nog niet bekend met EkoMenu? Dit is dé manier om zonder moeite en lowbudget 100% biologisch te eten. EkoMenu bezorgt namelijk complete maaltijdpakketten aan huis, op een moment dat dit jou het beste uitkomt.

.....

250 in de zak voor het gemak

In de maaltijdzak zit een receptkaartje met alle benodigde ingrediënten. Deze biologische maaltijd staat bovendien altijd binnen 30 minuten op tafel. Behalve dat alle ingrediënten biologisch zijn, krijg je per persoon 250 gram verse groenten van het seizoen binnen. Precies volgens de richtlijnen dus.

De kracht van variatie

Er zijn diverse menu's en je kunt kiezen voor 2, 4 of meer personen. Ik vind het variatiemenu ideaal omdat ik heilig geloof in de kracht van variatie. Maar eet je vegetarisch, veganistisch, gluten- of lactosevrij, dan is er ook voor jou een pakket. Zo eet je lekker snel en zonder gedoe gezond biologisch met 0% kunstmatige toevoegingen.

10% korting

Ook fijn: het lidmaatschap van EkoMenu is flexibel. Je hoeft de tas dus niet persé elke week af te nemen. Of je doet dat wel en last gewoon een pauze in als dat een weekje beter uitkomt. Hier kun je een EkoMenu pakket bestellen: Gebruik je de [korting10%livegreenmagazine](#) dan krijg je 10% korting bij de eerste bestelling van een flexibel lidmaatschap.

The EkoMenu logo, featuring the brand name in a dark brown, cursive script font.

Ook van Live Green

Live Green AllergyCertified webshop

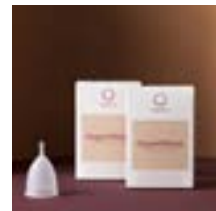
Op Live Green Magazine vind je ook onze Live Green Shop met AllergyCertified verzorgingsproducten: speciale 'groene' producten, die je nog vrijwel nergens anders vindt. Voor zowel man, vrouw als kind. Wiste je dat je naast een voedselallergie ook een huidallergie kunt ontwikkelen? De AllergyCertified producten voldoen aan de hoogste eisen voor wat betreft veiligheid, huidvriendelijkheid, kindvriendelijk en milieu. De verzorgingsproducten bevatten geen irriterende stoffen zoals parfum of parabenen.



 Oliveall Body & Face Milk 200 ml €17,95



 ZENZ Styling Wax Pure No. 09, 75 ml €20,20



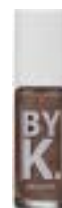
 OrganiCup met OrganiWipes €26,99



 Derma Familie Deo Roller €4,70



 Derma Eco Baby Shampoo & Lichaam €4,70



 By K Nagellak: Liquid Sand €17,99

AllergyCertified-label

Alle producten dragen het **AllergyCertified-label**: een internationaal label dat aangeeft dat de producten geen allergenen bevatten die huidallergie (contactdermatitis) veroorzaken. De Deense Toxicoloog Ewa Daniel schreef hierover op Live Green Magazine.

Veel producten bevatten ook het **Scandinavische Nordic Swan Ecolabel**: deze producten voldoen aan hele strenge milieueisen en zorgen voor de minste belasting van ons ecosysteem.

Ook zijn veel producten gecertificeerd met het **Ecocert Organic-label**, of het Europees biologisch keurmerk. Ecocert Organic producten bevatten minimaal 95% natuurlijke ingrediënten. Producten met het biologisch keurmerk bestaan voor 95% uit biologische ingrediënten en er zijn geen chemische bestrijdingsmiddelen of kunstmest gebruikt.



[Daarmee is de Live Green Webshop uniek in Nederland!](#)

*Eten is een noodzaak, maar
bewust eten is een kunst!*



Check Live Green Magazine regelmatig

*Als je op de hoogte wilt blijven van groen, duurzaam en
biologisch nieuws.*





Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>