

50 recepten voor een blijje buik

VOORWOORD

Lange tijd werden onze darmen genegeerd of alleen maar opgemerkt wanneer we ongemakken of spijsverteringsproblemen hadden. Gelukkig krijgen ze tegenwoordig eindelijk de wetenschappelijke en mediabelangstelling die ze verdienen. Steeds vaker benadrukt de wetenschap dit “onzichtbare” orgaan dat nochtans essentieel is voor onze gezondheid: de darmflora, tegenwoordig omgedoopt tot het “microbioom”. Er worden talloze studies aan gewijd, en de belangrijkste conclusie is eigenlijk heel simpel: wie goed voor zijn microbioom zorgt, zorgt goed voor zijn gezondheid.

Onze gids neemt je mee op verkenningstocht door deze innerlijke wereld, waarvan het evenwicht gedurende je leven kan schommelen onder invloed van je voedingskeuzes, lichamelijke activiteit, slaapkwaliteit en zelfs de manier waarop je (niet) omgaat met stress.

We hebben deze gids zo opgesteld dat hij je kan helpen in het dagelijks leven. In het eerste deel vind je eenvoudige antwoorden op vragen die we ons allemaal wel eens stellen. Hoe werkt het microbioom? Hoe beïnvloedt het onze algemene gezondheid, van de spijsvertering tot onze hersenen? Wat zijn de alarmsignalen van een onevenwicht, en vooral, hoe kun je je microbioom vanaf vandaag elke dag versterken? Je zult merken dat je voeding, samen met een paar goede leefgewoontes, de beste “behandeling” kan zijn.

In het tweede deel draait het helemaal om plezier en creativiteit in de keuken! We hebben 50 recepten verzameld die de beste voedingsmiddelen combineren voor je microbioom: vezels, prebiotica, polyfenolen, natuurlijke probiotica, ... Stuk voor stuk eenvoudige, lekkere en kleurrijke gerechten die passen in het dagelijks leven. Je zult het zelf ontdekken, onze recepten zijn helemaal niet moeilijk en... vooral smakelijk!

Inhoud

VOORWOORD	3
HET DARMEVENWICHT, DE BASIS VAN EEN GOEDE GEZONDHEID	8
Waarom ons microbioom een sleutelrol speelt	8
Hoe voed je je microbioom	8
Vezels	9
Een goede variatie aan groenten en fruit	10
Gefermenteerde voedingsmiddelen	12
Lichaamsbeweging	14
Een goede nachtrust	14
Wat het evenwicht verstoort	14
Een onevenwichtige voeding	14
Stress	15
Geneesmiddelen	16
Leeftijd	16
De symptomen van een onevenwicht	16
Hoe je microbioom “opnieuw in evenwicht brengen”?	17
Heb je voedingssupplementen nodig?	18
De recepten volgen	19

Herfst



Fluweelzachte soep van aardpeer en prei, met gehakte hazelnoten	23
Misosoep met kombu	25
Porridge met rode bessen en gemengde noten	27
Muesli met sinaasappel	29
Salade van boekweit, kool, kastanje en pompoen	31
Salade van witlof met appels en vijgen	33
Spaghetti met paddenstoelen en misosaus	35
Gratin van schorseneren met prei en ham	37
Gevulde champignons	39
Gemberlimonade (ginger ale)	41
Chocolade-hazelnoottaart	43
Chiapudding met thee en appel	45

Winter



Broccolisoepp met witte bonen en croutons	49
Witlofcrème met stukjes kastanje	51
Melkkefir	53
Smoothie van melkkefir en banaan	55
Overnight porridge met melkkefir en appel-kaneelcompote	57
Wrap met hummus en kaviaar van artisjok	59
Zuurdesembrood, cottage cheese en artisjokken	61
Zuurkool met zeevruchten	63
Rosbief met gekarameliseerde wortelgroenten	65
Preistoemp met zwarte pens	67
Brownies met chocolade, pecannoten en bosbessen	69
Rijstpap met kaneel en gestoofde peren	71

Lente



Rodelinzensoep	75
Aspergeroomsoep	77
Wrap met labneh, asperges en gepekeld rode ui	79
Groentesalade met tofu	81
Misokip met rijst en groenten	83
Kimchi van witte kool	85
Gepaneerde visburger met kimchi	87
Risotto met asperges	89
Gehaktbrood met kikkererwten en prinsessenbonen	91
Pastasalade met tuinbonen, tonijn en asperges	93
Panna cotta met bessensaus	95
Crumble van rode vruchten met yoghurtijs	97
Pannenkoeken met aardbeien en banaan	99

Zomer



Gazpacho van erwt, komkommer en munt	103
Gazpacho uit Andalusie	105
Pissaladière	107
Snijbiettaart	109
Gefermenteerde augurken	111
Linguine met aubergine en artisjok	113
Parmentier van linzen, aubergine en zoete aardappel	115
Varkensreepjes met paprika en curry	117
Burrito	119
Sushi maki	121
Bramentaart	123
Zomerse fruitsalade met parelgort	125
Fruitkefir	127





Spaghetti met paddenstoelen en misosaus



4 personen



15 minuten



20 minuten

Energie: 548 kcal Vetten: 19,3 g (Waarvan verzadigd: 7,5 g) Koolhydraten: 68,3 g
(Waarvan suikers: 9,9 g) Eiwitten: 16,7 g Vezels: 10,6 g Zout: 1,7 g

Ingrediënten

320 g volkoren spaghetti
400 g verse paddenstoelen
(bv. oesterzwammen,
shiitake, ...)
2 sjalotten
1 teentje knoflook
3 eetlepels olijfolie
200 ml light room
3 el (60 g) miso
4 tl Parmezaanse kaas
(geraspt)

Bereiding

1. Breng een pot water aan de kook en gaar de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Spoel de paddenstoelen en snijd ze in stukken. Hak de sjalotten en pel de knoflook.
3. Fruit de sjalotten in de olijfolie. Eens ze glazig zijn, voeg je de paddenstoelen toe en bak je ze ongeveer 10 minuten. Voeg daarna de geperste knoflook en de room toe. Laat zachtjes inkoken.
4. Doe een beetje van het kookwater in een kommetje en los de miso erin op. Als de paddenstoelen en spaghetti gaar zijn, voeg je het misowater toe aan de paddenstoelensaus. Haal van het vuur en meng goed.
5. Giet de pasta af en serveer onmiddellijk met de saus, bestrooid met Parmezaanse kaas.

WIST JE DAT?

Paddenstoelen zijn, net als haver, rijk aan bètaglucanen en dus ideaal om je microbiom te boosten. Ook volkoren tarwe en miso zijn gezond.



Broccolisoup met witte bonen en croutons



4 personen



15 minuten



30 minuten

Energie: 430 kcal Vetten: 1,8 g (Waarvan verzadigd: 0,5 g) Koolhydraten: 8 g
(Waarvan suikers: 3 g) Eiwitten: 7,5 g Vezels: 5,4 g Zout: 1 g

Ingrediënten

2 kleine broccoli's
1 prei (enkel het wit)
0,8 l water
1 bouillonblokje
1 kruidentuiltje
100 g witte bonen uit blik
1 sneetje zuurdesembrood
1 el peterselie (fijnggehakt)

Bereiding

1. Was de broccoli en snijd in stukken. Gebruik ook de stelen. Snijd het preiwit in stukken en was goed.
2. Breng water aan de kook met het bouillonblokje en kruidentuiltje. Voeg de groenten toe en kook 20 minuten. Voeg aan het einde de uitgelekte witte bonen toe.
3. Verwijder het kruidentuiltje en haal de soep van het vuur. Mix.
4. Rooster het brood en snijd in blokjes.
5. Bestrooi vlak voor het serveren met gehakte peterselie en croutons.

WIST JE DAT?

In plaats van soep te binden met aardappel, voegen witte bonen een natuurlijke romigheid en extra vezels toe. Er wordt aanbevolen om minstens twee keer per week peulvruchten te eten, dat is goed voor je darmmicrobioom.



Overnight porridge met melkkefir en appel-kaneelcompote



1 persoon



5 minuten



5 minuten

Energie: 536 kcal Vetten: 15,1 g (Waarvan verzadigd: 6,6 g) Koolhydraten: 77,8 g (Waarvan suikers: 47,2 g) Eiwitten: 16,1 g Vezels: 8,2 g Zout: 0,3 g

Ingrediënten

250 ml melkkefir
(vers of gekocht)
1 el honing
1 el rozijnen
45 g havervlokken
1 appel
½ tl kaneel
1 el notenmix (gehakt)

Bereiding

1. Meng melkkefir, honing, rozijnen en havervlokken in een kom. Laat een nacht wellen in de koelkast.
2. Schil de appel en snijd in stukjes. Stoof de appelstukjes in een klein pannetje met 2 eetlepels water en voeg kaneel toe.
3. Schep de appelcompote op de porridge en garneer met grofgehakte noten.

WIST JE DAT?

De pectine in appels is uitstekend voor het microbioom. Ook citrus, druiven, bosbessen en rode bessen zijn rijk aan pectine. Hoe meer afwisseling, hoe groter het voedingsvoordeel.



Kimchi van witte kool



Voor 1 bokaal van 1,5 l



50 minuten



4 dagen

Energie: 31 kcal Vetten: 0,3 g (Waarvan verzadigd: 0 g) Koolhydraten: 4,9 g
(Waarvan suikers 1,9 g) Eiwitten: 1,5 g Vezels: 1,9 g Zout: 1,5 g

Ingrediënten

1 witte kool (ongeveer 1 kg)
100 g zout per liter water
Wortelgroenten bv. radijs,
rode biet, wortel, raap, ...
½ appel
1 ui
2 lente-uitjes
2 teentjes knoflook
2 cm gember
2 el vissaus
1 el chilivlokken (optioneel)

Bereiding

1. Begin op tijd aan de kimchi. Verwijder de bladeren van de kool en snijd hem in kleine stukken. Was de kool en doe in een grote kom. Los 100 g zout op in 1 liter water en giet dit over de kool. Laat minstens 5 uur rusten (liefst een hele nacht).
2. De kool moet soepel zijn en niet breken. Spoel hem grondig, laat uitlekken en kneed goed om zachter te maken. Knijp stevig om zoveel mogelijk vocht te verwijderen. Laat verder uitlekken.
3. Snijd de andere groenten in fijne plakjes. Schil en snijd de ui en de appel fijn. Snijd de lente-uitjes in kleine stukjes, hak de knoflook fijn en rasp de gember. Doe alles in een grote kom en meng goed. Voeg vissaus toe en chilivlokken naar smaak.
4. Doe in een grote bokaal en druk goed aan zodat er zo min mogelijk lucht tussen de groenten zit. Vul tot ongeveer 1 cm onder de rand. Sluit luchtdicht.
5. Laat de kimchi 3 dagen fermenteren op kamertemperatuur en bewaar hem daarna in de koelkast. Je kunt hem meteen eten of meerdere maanden bewaren.

WIST JE DAT?

Door de fermentatie bevat kimchi nuttige bacteriën voor het microbioom en de kool is rijk aan vezels. Kimchi is krachtig en licht pikant van smaak.



Linguine met aubergine en artisjok

 4 personen

 15 minuten

 20 minuten

Energie: 466 kcal Vetten: 12,6 g (Waarvan verzadigd: 3 g) Koolhydraten: 63,6 g
(Waarvan suikers: 13,3 g) Eiwitten: 16,4 g Vezels: 15,7 g Zout: 0,8 g

Ingrediënten

1 rode ui
2 teentjes knoflook
100 g kerstomaten
1 grote aubergine
3 el olie
180 g artisjokharten uit blik
5 zongedroogde tomaten
op olie
1 tl oregano
320 g volkoren linguine
4 tl parmezaan (geraspt)
Zout en peper

Bereiding

1. Pel de ui en de knoflook, snijd de ui fijn en pers de knoflook. Was de kerstomaten en snijd ze doormidden. Zet apart. Was de aubergine en snijd hem in kleine blokjes.
2. Bak de aubergine en de ui in een diepe pan met een beetje olie tot ze zacht zijn. Voeg daarna de geperste knoflook toe en kruid met zout en peper.
3. Laat de artisjokken en zongedroogde tomaatjes uitlekken en snijd ze in stukken. Voeg toe aan de pan. Meng en kruid met oregano. Laat 1 minuut bakken.
4. Voeg vervolgens de kerstomaten toe, dek af en laat op een zacht vuur sudderen tot de groenten mooi zacht zijn.
5. Kook ondertussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Neem tegen het einde van de kooktijd 1 of 2 soeplepels kookwater en voeg dit toe aan de groenten. Meng goed. Giet de pasta af en serveer samen met de groenten. Bestrooi met geraspte parmezaan.

WIST JE DAT?

De volkoren pasta en de artisjok zijn uitstekende prebiotica. In combinatie met ui, knoflook, tomaten, olie en oregano, die rijk zijn aan polyfenolen, krijg je een gezond gerecht.