

MENU:

- ♥ Snelle Pad Thai
- ♥ Quinoasalade met Geroosterde Pompoen en Munt-Erwtenpesto
- ♥ Speculaas- & Marsepeinballetjes

Julie Van den Kerchove en Simon Matthys zijn twee raw food chefs met een passie voor pure plantaardige gerechten. Ze volgden hun opleiding aan het gerenommeerde Living Light Culinary Institute in Californië waar ze alles te weten kwamen over raw food bereidingstechnieken, receptontwikkeling en de wetenschap achter de plantaardige keuken. Nadat ze vorig jaar samen het pure food pop-up restaurant *Essence Cuisine* in Gent opstartten & leidden, besloten ze om een nieuw project te beginnen en hun eigen raw vegan productlijn te ontwikkelen onder de naam *ALL GOOD*.

Website: <http://www.julieslifestyle.com> & www.allgoodcuisine.com



Facebook: <https://www.facebook.com/julieslifestyle>

Pinterest: <http://www.pinterest.com/julieslifestyle/>

YouTube: <http://www.youtube.com/julieslifestyle>

Twitter: <https://twitter.com/julievdk>

Instagram: <http://instagram.com/rawfoodchefjulie>



Snelle pad thai

Wie ooit zijn vakantie in Thailand heeft doorgebracht, herinnert zich waarschijnlijk nog de kleurrijke eetstalletjes waar immer glimlachende Thaise dames druk in de weer zijn met dampende soepen en sissende stoofpotjes. Pad thai is misschien wel het bekendste Thaise noedelgerecht. Dankzij de gember zal het je opwarmen van top tot teen!

PORTIE: 2 personen (of 4 personen als voorgerecht)

MATERIAAL: spiraalsnijder, glazen bokaal, grote mengkom

INGREDIËNTEN:

Saus (grote ½ kop)

- ¼ kop amandelpasta (of pindakaas)
- 2 eetlepels tamari (glutenvrije sojasaus)
- 3 eetlepels limoen- of citroensap
- ½ eetlepel ahornsiroop
- ½ à 1 eetlepel verse gember, geraspt
- 1 klein teentje look, geraspt (optioneel)

Pad Thai

- 2 medium courgettes, geschild
- 4 wortels, geschild
- ½ kleine rodekool
- 2 stelen lente-ui
- 4 grote handvol sojascheuten (of andere kiemscheuten)
- 2 koffielepels sesamzaad
- 1 handvol zoute nootjes, grof gehakt (bv. ALL GOOD teriyaki cashews)
- 1 handvol koriander (of platte peterselie, munt...)

WERKWIJZE:

Saus

1. Combineer amandelpasta, tamari, limoensap, ahornsiroop, gember en eventueel look in een glazen bokaal. Schud goed.
2. Als je amandelpasta heel hard is, kan je een blender of mini keukenrobot gebruiken om de saus te maken.

Pad Thai

1. Gebruik een spiraalsnijder om de courgette en wortels om te vormen tot noedels.
2. Hak je rodekool in fijne reepjes met een scherp mes of een keukenmachine. Hak ook je lente-ui in fijne reepjes.
3. Meng de courgette- en wortelnoedels, rode kool, lente-ui en sojascheuten in een grote kom.
4. Serveer met de pad thai saus, zoute nootjes, sesamzaadjes en koriander.

JULIE'S TIPS EN TRUCJES:

- Deze Pad Thai saus blijft minstens 1 week vers in de koelkast. Ik gebruik het ook vaak als Oosterse dressing of dip bij salades en wraps.
- Tamari is een glutenvrije sojasaus; je vindt het in de meeste biowinkels.



Quinoasalade met Geroosterde Pompoen en Munt-Erwtenpesto

Heb je 's avonds ook vaak zin in een echte comfort food meal met alles erop en eraan? Deze Quinoasalade met Geroosterde Pompoen en Munt-Erwtenpesto is ongelofelijk rijk van smaak en zit boordevol vitaminen, mineralen, vezels en proteïne. Ze is klaar in ongeveer 20 minuten en je kan ze meerdere dagen bewaren in de koelkast. Perfect als snelle lunch, avondmaal of onderdeel van een feestmaal!

PORTIE: 4 personen

MATERIAAL: keukenmachine, rubberen spatel, dunschiller, oven

INGREDIËNTEN:

Quinoasalade met Geroosterde Pompoen

1 kleine pompoen
Kokosolie of olijfolie
Himalayazout of zeezout
Verse of gedroogde kruiden

1 kleine kop quinoa (ongekookt)
4 grote handvol bladgroen: Romeinse sla, rucola, spinazie, boerenkool...
1 granaatappel, pitjes (optioneel)

Munt-Erwtenpesto

1 ½ kop diepvrieserwtjes, ontdooid
1 groot handvol verse munt
4 eetlepels pijnboompitten
3 eetlepels extra vierge olijfolie
1 ½ eetlepel edelgistvlokken
1 eetlepel limoensap
½ eetlepel Shiro miso
½ koffielepel Himalayazout of zeezout
Zwarte peper

WERKWIJZE:

Geroosterde Pompoen & Quinoa

1. Verwarm je oven voor op 200°C.
2. Snijd de pompoen in tweeën, verwijder de pitjes met een lepel en snijd de pompoen in schijfjes.
3. Plaats de pompoenschijfjes op een bakplaat. Voeg wat extra vierge kokosolie en zout toe. Voeg eventueel wat verse of gedroogde kruiden toe voor extra smaak, zoals oregano en salie.
4. Plaats de pompoen in de oven tot de schijfjes beetgaar zijn. Dit zal zo'n 10 à 20 minuten duren, afhankelijk van de dikte van je schijfjes.
5. Ondertussen kan je de quinoa koken. Plaats de quinoa in een fijne zeef en spoel goed met koud water.
6. Doe de quinoa met 2 koppen water in een kookpot en breng aan de kook.
7. Draai dan meteen het vuur weer zacht en laat de quinoa 5 à 10 minuten sudderen tot ze 'open bloeit'.
8. Draai het vuur volledig uit, haal de kookpot van het vuur en laat de quinoa 5 minuten afkoelen.
9. Ga met een vork door de quinoa om ze 'luchtiger' te maken en giet de quinoa in een grote mengkom.

Munt-Erwtenpesto

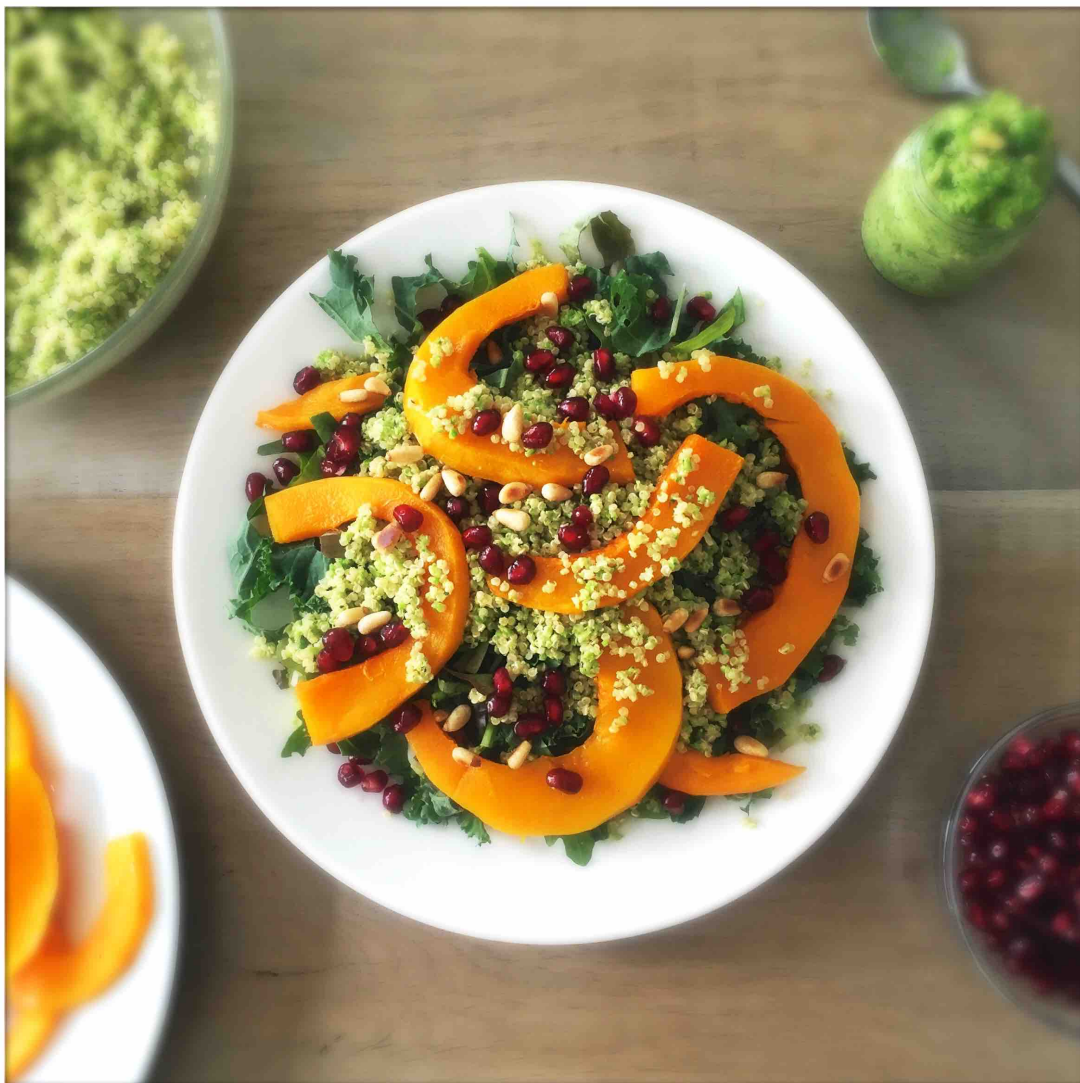
1. Plaats je erwtjes, munt en pijnboompitten in een keukenmachine voorzien van een S-vormig mes. Mix tot fijngehakt.
2. Voeg extra vierge olijfolie, edelgistvlokken, limoensap, Shiro miso, zout en zwarte peper toe naar smaak. Mix tot een romige pesto.

Quinoasalade met Geroosterde Pompoen

1. Meng de gekookte quinoa met de munt-erwtenpesto.
2. Serveer de quinoa al pesto met het bladgroen (ik gebruikte een combinatie van Romeinse sla en boerenkool), de geroosterde pompoenschijfjes en granaatappelpitjes naar smaak. Werk eventueel ook af met geroosterde pijnboompitten.

JULIE'S TIPS EN TRUCJES:

- Deze Quinoasalade met Geroosterde Pompoen en Munt-Erwtenpesto blijft minstens 3 dagen vers in een luchtdichte pot in de koelkast.
- Edelgistvlokken voegen een lekkere 'kaasachtige' smaak toe aan de pesto. Ze zijn ook een goede bron van plantaardige proteïne en vitamine B. Je vindt ze in de meeste biowinkels.
- Shiro miso voegt een zoute, hartige smaak toe aan de pesto. Het zit boordevol natuurlijke probiotica die je spijsvertering kunnen verbeteren. Je vindt miso in de meeste biowinkels.



Speculaasballetjes

Als kind was ik gek op speculaas! Het liefst legde ik de koekjes tussen een versgebakken boterham of dopte ik ze in mijn moeders koffie. Deze speculaasballetjes op basis van cashews en dadels smaken heerlijk kruidig en zoet. Pure nostalgie!

PORTIE: 18 kleine balletjes

MATERIAAL: keukenmachine, rubberen spatel

INGREDIËNTEN:

Speculaaskruiden (genoeg voor $\frac{1}{4}$ kop, dus verschillende porties)

- 2 eetlepels kaneel
- 1 eetlepel gemberpoeder
- 1 eetlepel kardemom
- 1 eetlepel gemalen kruidnagel
- $\frac{1}{2}$ koffielepel gemalen steranijs

Speculaasballetjes

- 1 eetlepel extra vierge kokosolie
- 1 $\frac{1}{2}$ kop cashews (180 g)
- $\frac{1}{2}$ kop dadels, ontpit en minstens 10 minuten geweekt in warm water (75 g)
- $\frac{1}{2}$ à 1 eetlepel ahornsiroop
- $\frac{1}{2}$ à 1 koffielepel speculaaskruiden
- $\frac{1}{4}$ koffielepel Himalayazout of zeezout
- voor de afwerking: speculaaskruiden of kaneel

WERKWIJZE:

1. Smelt de kokosolie tot ze vloeibaar is. Haal ze dan van het vuur.
2. Doe de cashews in een keukenmachine voorzien van een S-vormig mes. Mix tot een fijn meel.
3. Voeg de dadels toe aan de keukenmachine en mix tot fijn gemalen.
4. Voeg tot slot de ahornsiroop, de speculaaskruiden en het zout toe. Mix tot een dik deeg.
5. Vorm kleine truffels van het speculaasdeeg.
6. Rol de speculaasballetjes in speculaaskruiden of kaneel.
7. Plaats de speculaasballetjes minstens 15 minuten in de koelkast of 5 minuten in de diepvries om ze iets harder te laten worden.

JULIES TIPS EN TRUCJES:

Deze speculaasballetjes blijven luchtdicht afgesloten minstens een week goed in de koelkast. De kruiden kan je minstens 3 maanden bewaren op een koele donkere plaats. Geen tijd om verse speculaaskruiden te maken? Koop dan gewoon een zakje in de winkel of gebruik kaneel.

Marsepeinballetjes

Staat Sinterklaas bijna voor de deur? Dan is het ideale moment aangebroken om jezelf te trakteren op deze marsepeinballetjes. Ze bevatten slechts zes ingrediënten en ze zijn volledig vrij van geraffineerde suikers. Perfect om jong en oud mee te verwennen!

PORTIE: 18 kleine balletjes

MATERIAAL: keukenmachine, rubberen spatel

INGREDIËNTEN:

1 eetlepel extra vierge kokosolie
 1 ½ kop amandelmeel (150 g)
 ½ kop dadels, ontpit en minstens 10 minuten geweekt in warm water (75 g)
 ½ à 1 eetlepel ahornsiroop
 ½ koffielepel amandelextract
 ¼ koffielepel Himalayazout of zeezout
 voor de afwerking: kokosbloem of amandelmeel

WERKWIJZE:

1. Smelt de kokosolie tot ze vloeibaar is. Haal ze dan van het vuur.
2. Doe het amandelmeel, de dadels, de gesmolten kokosolie, de ahornsiroop, het amandelextract en het zout in een keukenmachine voorzien van een S-vormig mes. Mix tot een dik deeg.
3. Vorm kleine truffels van het marsepeindeeg.
4. Rol de marsepeinballetjes in kokosbloem of kokosrasp zodat het lijkt alsof ze bedekt zijn met sneeuw.
5. Plaats de marsepeinballetjes minstens 15 minuten in de koelkast of 5 minuten in de diepvries om ze iets harder te laten worden.

JULIES TIPS EN TRUCJES:

- Deze marsepeinballetjes blijven luchtdicht afgesloten minstens een week goed in de koelkast.
- Wist je dat amandelen de gezondste noten zijn? Ze zijn erg rijk aan onder andere calcium, magnesium en gezonde vetten. Bovendien zijn ze een uitstekende bron van vitamine E, een krachtig antioxidant dat je spieren helpt om te groeien en sneller te herstellen na het sporten. Amandelen helpen ook je bloedsuikerspiegel onder controle te houden.



Introductie tot de magische wereld van raw food

Wat betekent de term 'raw food'?

De term "raw food" verwijst naar alle veganistische voeding die niet is verhit boven de 48° Celsius (117° Fahrenheit). Dat betekent dat je producten niet kookt, bakt of frituurt, maar dat je ze eet zoals ze in de natuur voorkomen. Maar laat je niet misleiden! Je kan de heerlijkste maaltijden en de meest verfijnde gerechten bereiden met rauwe voeding. Je verhit de producten alleen niet boven de toegelaten temperatuur.

Waarom wordt er niets verhit boven 48° Celsius?

Uit talrijke wetenschappelijke studies is gebleken dat voeding die boven 48° Celsius is verhit minder enzymen, antioxidanten, vitaminen en mineralen bevat. Ons lichaam heeft al deze voedingsstoffen nodig om onze voeding vlot te kunnen verteren. Hoe meer rauwe voeding je eet, hoe meer energie je lichaam zal hebben om goed te functioneren. Dat heb je zeker al eens zelf ondervonden. Hoe voel je je na een zware Kerstmaaltijd? Moe? Opgeblazen? Alsof je op elk moment kan ontploffen? En hoe voel je je nadat je hebt genoten van een grote zomerse salade of een rijkelijk ontbijt van tropisch fruit op een zonnige bestemming? Vol energie? Licht en gelukkig? Alsof je de hele wereld aan kan? Voeding heeft een gigantische invloed op onze fysieke en mentale energie. Als je begint te luisteren naar je lichaam, zal je meteen merken welke invloed voeding heeft op jouw lichaam en humeur. Zelfs als je maar één rauwe maaltijd per dag eet, zal je meteen kunnen profiteren van de voordelen.

Wat zijn de voordelen van een levensstijl hoog in rauwe voeding?

De 'raw food' levensstijl heeft oneindig veel voordelen, zoals:

1. Gewichtsverlies
2. Behoud van je ideale gewicht
3. Meer energie
4. Zachte, egale huid
5. Glanzend haar
6. Behoud van de natuurlijke haarkleur
7. Terugdraaien van het verouderingsproces
8. Verbeterd zicht
9. Gezonde tanden en tandvlees
10. Scherpere concentratie
11. Diepere en vastere slaap
12. Vlottere vertering
13. Natuurlijke ontgifting
14. Sterker immuunsysteem
15. Verbeteringen in chronische ziektes of aandoeningen zoals MS, reuma...
16. Lagere kans op kanker en andere ziektes
17. Verhoogde smaakzin
18. Lagere verslavingsdrang, vb. suiker, koffie, alcohol...

Welke voedselgroepen behoren tot de 'raw food' levensstijl?

De 'raw food' levensstijl bestaat uit niet minder dan 20 verschillende voedselgroepen:

1. Vers fruit: appels, peren, bessen, sinaasappel...
2. Gedroogd fruit: dadels, rozijnen, vijgen, abrikozen...
3. Groenten: wortels, rode biet, broccoli, bloemkool...
4. Groente-vruchten: tomaten, paprika, komkommer, avocado...
5. Bladgroenten: boerenkool, spinazie, rucola, snijbiet...
6. Kruiden: basilicum, peterselie, koriander, munt...
7. Wilde bladgroenten & eetbare bloemen: paardenbloem, brandnetel, wilde cichorei...
8. Noten, notenpasta's & notenmelk: amandelen, hazelnoten, paranoten, pijnboompitten...
9. Zaden: zonnebloempitten, pompoenpitten, lijnzaad, chiazaad...
10. Gekiemde zaden: sesam, quinoa, boekweit, amaranth...
11. Gekiemde peulvruchten: linzen, klaver, kikkererwten, alfalfa (luzerne)...
12. Gekiemde granen: wilde rijst, haver, tarwe, rogge...
13. Paddenstoelen: eekhoortjesbrood, cantharel, morel, portobello...
14. Zeewier en algen: nori, dulse, chlorella, spirulina...
15. Koudgeperste olies: olijfolie, kokosnootolie, sesamolie, lijnzaadolie...
16. Kruiden: chili, kaneel, kurkuma, komijn...
17. Smaakmakers: cacao, carob (Johannesbroodboom), look, tamari (glutenvrije sojasaus)...
18. Natuurlijke zoetstoffen: Stevia, dadelpasta, rauwe honing, ahornsiroop...
19. Superfoods: gojibessen, maca, açai-bessen, tarwegras...
20. Gedehydrateerde producten: crackers, energierepen, koekjes, ontbijtgranen...

Waarom is het beter om zoveel mogelijk biologische producten te kopen?

Biologische producten bieden vele voordelen voor zowel onze gezondheid als voor het milieu. Klassiek gekweekte gewassen worden verbouwd met een hele resem insecticiden, fungiciden en herbiciden. Biologische landbouwers daarentegen gebruiken milieuvriendelijke technieken zoals vruchtwisseling (om bodemmoetheid te voorkomen), toevoeging van extra voedingsstoffen en heilzame insecten om onkruid, insectenplagen en ziektes in toom te houden. Hetzelfde geldt voor meststoffen. Klassieke landbouwers gebruiken chemische stoffen zoals ammoniumnitraat en ammoniumwaterstoffosfaat. Die stoffen versnellen niet alleen de opwarming van de aarde, maar vernietigen ook de bodems natuurlijke micro-organismen (bacteriën, wormen, kevers, enz.). Biologische landbouwers gebruiken daarentegen milieuvriendelijke meststoffen zoals compost, mineralen en groenbemesting om voedingsstoffen toe te voegen aan de bodem en de natuurlijke micro-organismen in de bodem te helpen overleven. Bovendien zorgen biologische landbouwtechnieken ervoor dat duizenden kleine boeren over de hele wereld een duurzame toekomst tegemoet gaan. Als je biologische producten koopt, zorg je dus zowel voor je eigen gezondheid en het milieu als voor duurzame landbouw.

Welke groenten en fruit koop ik het best biologisch en welke niet?

Als je budget het niet toelaat om alles biologisch te kopen, kies dan alleen voor de groenten en het fruit die de laagste hoeveelheid pesticiden bevatten.

De 8 gevaarlijkste vruchten zijn:

1. Appels
2. Peren
3. Perziken
4. Nectarines
5. Aardbeien
6. Bosbessen
7. Kersen
8. Druiven (geïmporteerd)

De 6 gevaarlijkste groenten zijn:

1. Selder
2. Paprika
3. Aardappelen
4. Spinazie
5. Boerenkool
6. Slasoorten

De 8 veiligste vruchten zijn:

1. Pompelmoes
2. Kiwi
3. Mango
4. Ananas
5. Meloen (groen vruchtvlees)
6. Watermeloen
7. Cantaloupe-meloen (oranje vruchtvlees)
8. Honingmeloen

De 8 veiligste groenten zijn:

1. Ui
2. Kool
3. Aubergine
4. Avocado
5. Asperge
6. Maïs (pas wel op voor genetisch gemodificeerde versies!)
7. Erwtten
8. Zoete aardappel