



**100 recepten om je gezondheid
en energie een boost te geven**

Van de
bestsellerauteur van

Veg!

groente, fruit,
peulvruchten,
noten, zaden,
kruiden en
specerijen

30 planten per week eten

Hugh Fearnley-Whittingstall



Inhoud

<i>Inleiding</i>	6
<i>Zo eet je meer planten</i>	10
<i>Mijn Grote Plantenlijst</i>	14
<i>In tien stappen naar 30 Planten per week</i>	17
Vijf voor ontbijt en brunch	26
(Maaltijd)soepen met zes	50
Zes-in-de-pan vega diners	68
Salades met zeven of meer	90
Vijf met vis	110
Hoofdgerechten met vlees en veel groenten	132
Zeven in de oven	156
Bijgerechten om driedubbel van te genieten	180
Krachtige toppings, dressings en pickles	202
Desserts en traktaties met talloze planten	232
<i>Register</i>	262
<i>Dankwoord</i>	270

Zo eet je meer planten

Tim Spector heeft overtuigend aangetoond dat het verstandig en gezond is om 30 planten per week te eten en nu is het mijn beurt om je te laten zien hoe je dat voor elkaar krijgt. Gelukkig is het een taak die ik graag op me neem: ik denk niet alleen dat ik het je vrij makkelijk kan maken, ik ben er ook van overtuigd dat je ervan zult genieten. Dat komt deels doordat ik geloof dat het echt interessant, spannend en leuk is om deze verandering in de manier waarop je naar boodschappen doen, koken en eten kijkt door te voeren. Maar het is vooral omdat ik weet dat je uiteindelijk nog meer van je eten zult genieten dan je nu al doet. Het kan niet anders dan dat 30 planten per week nog meer lekkers op je bord brengen.

Ga er niet van uit dat, omdat deze benadering onmiskenbaar goed voor je is, het vervelend zal zijn om dit te doen. Ik ben oprecht van mening dat het tegendeel waar is. Het bevrijdt je van de tirannie van de portiegrootte – je strooit ergens een handvol fijn-gesneden kruiden of een lepel sesamzaad overheen en je kunt weer een plant bijschrijven op je lijstje. Dat betekent niet dat de grootte van een portie geen rol speelt. Je weet wat goed voor je is, en ik wil je zeker aansporen om royale hoeveelheden verse groenten te eten: een flinke hand zachte, knoflookachtige boerenkool levert meer gezonde voedingsstoffen op dan een hapje (hoewel een hapje altijd beter is dan niks). Over het algemeen is in mijn recepten het moeilijke werk al voor je gedaan: ze zorgen voor fantastische verse groenten, fruit, noten en specerijen op je bord in verhoudingen die van gezond verstand getuigen en altijd met oog voor afwisseling en diversiteit.

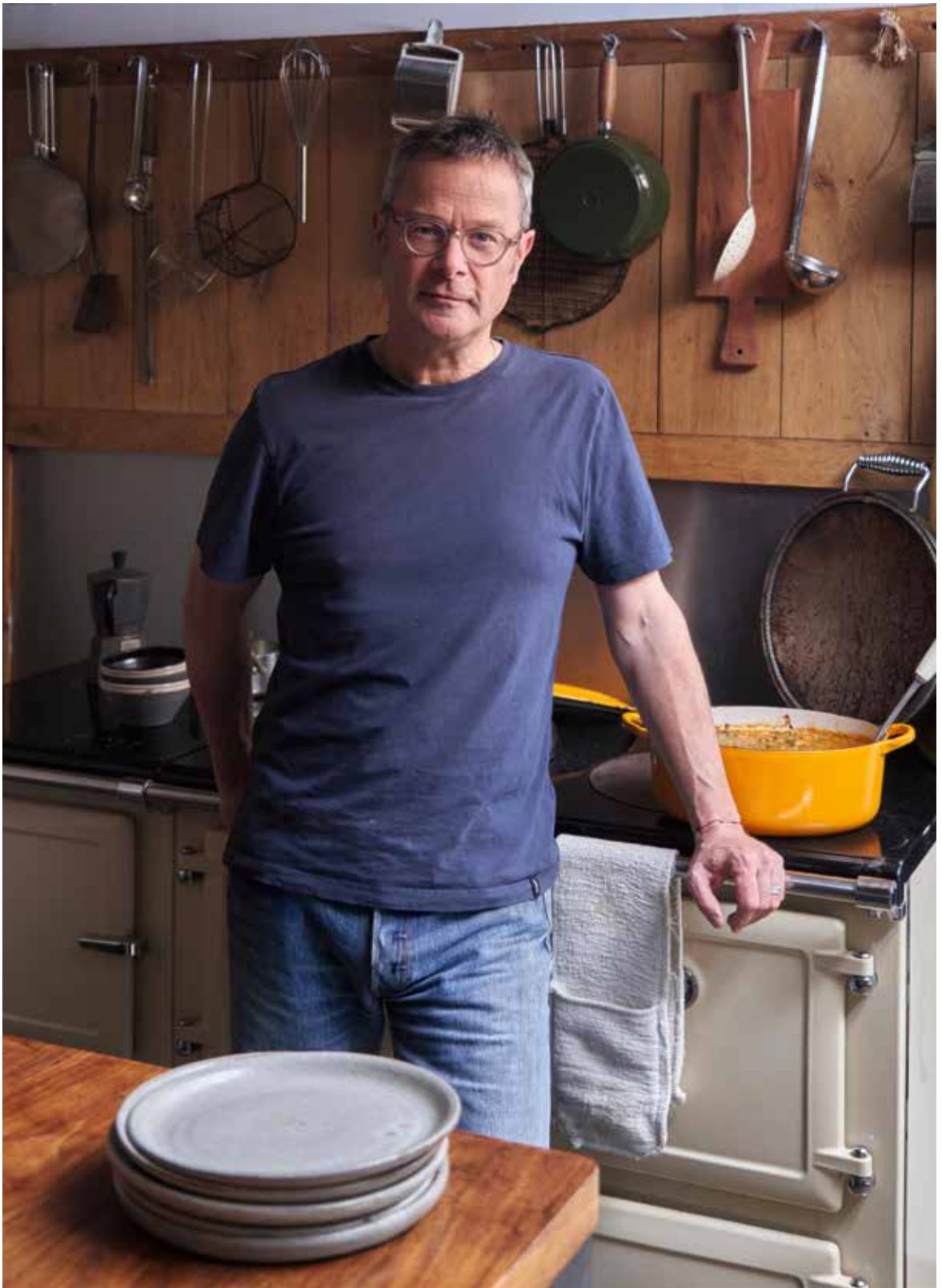
Ik ben ervan overtuigd dat je in de wereld van de eetbare planten de grootste verscheidenheid aan lekkere dingen kunt vinden. Ik zeg dit als omnivoor die nog steeds regelmatig (maar zeker niet elke dag)

geniet van een portie zorgvuldig uitgekozen vlees of vis. Dat is bijzonder eten, en in de recepten die hierna volgen ziet het er heel verleidelijk uit. Met mate genuttigd is dit goed voor ons. Maar als je puur naar de verscheidenheid van smaken en, inderdaad, de verscheidenheid aan wat goed voor je is kijkt, komen vlees en vis niet in de buurt van wat planten te bieden hebben. Het verschil tussen varkensvlees en rundvlees is uiteraard duidelijk, en het verschil tussen lamvlees en makreel is nog groter. Maar het stelt niks voor als je kijkt naar het verschil tussen prei en een walnoot, een pastinaak en een chilipeper of een appel en een korianderzaadje.

Het combineren en in laagjes op elkaar leggen van allerlei soorten planten is altijd al de kern van geweldig koken geweest, van onze smaakpapillen prikkelen, verrassen, en verbazen (en dat is een van de kenmerkende aspecten van de menselijke cultuur, naast kunst en muziek). En jij staat op het punt om wat tijd te besteden aan deze centrale pijler van de eetkunst. Geniet van de reis – het is een levenslange zoektocht die, zoals alle goede avonturen, geen einde kent.

Nog even een opmerking over het bijkomende plezier van zuinig zijn en hoe dat jouw 30-planten-per-week-reis nog mooier kan maken. Ik heb gemerkt dat die halve rode paprika die rondslingert in de koelkast, een kneepje sap van de citroen die je gisteren hebt geraspt of het laatste handje cashewnoten uit een pot een gerecht een nieuwe dimensie kan geven en tegelijkertijd voedselverspilling kan tegengaan. Een overgebleven plant is ook een plant!

Je zult aan het eind van veel recepten in dit boek een lijstje met 'alternatieven en extra's' aantreffen – voel je vrij om eventuele verdere aanpassingen te doen die goed voelen voor jou!





Groene eieren met halloumi en kruiden

Vergeet groene eieren met ham en geniet in plaats daarvan van je eieren met halloumi en kruiden. Dit is een fantastische maaltijd die je elk moment van de dag kunt eten. Je kunt de hoeveelheden makkelijk aanpassen voor één persoon, of de hoeveelheden verdubbelen voor vier personen en dan dit in twee keer bereiden. Het voldoet aan het criterium van een heleboel heerlijke groenten, die onweerstaanbaar zijn geworden door de romige roereieren.

Voor 2 personen

100 g halloumi, in kleine blokjes
bos lente-uien, schoongemaakt en
in dunne ringen
100 g boerenkool of spinazie, harde
stelen verwijderd, grof gesneden
handje diepvriesdoperwten
4 eieren
klontje boter (optioneel)
olie of vet, om in te bakken
zeezout en zwarte peper

Voor eroverheen

handje kruiden, bijv. bieslook,
bladpeterselie of koriander,
fijngesneden
Dukkah (zie blz. 209, optioneel)

Verhit een beetje olie of vet in een koekenpan met antiaanbaklaag op vrij hoog vuur. Voeg de blokjes halloumi toe en bak ze tot de onderkant bruin wordt. Draai de blokjes halloumi om en bak ze goudbruin aan de andere kant.

Voeg de lente-ui en boerenkool of spinazie toe, draai het vuur lager en bak ze zachtjes. Roer af en toe, tot de groente zacht is. Voeg de diepvriesdoperwten toe en roer of schep de groenten af en toe om, ongeveer 3-4 minuten. Laat de groenten en halloumi op een bord glijden en zet opzij.

Klop de eieren iets los in een kom en breng ze op smaak met zout en peper. Verhit een beetje extra olie of vet in de pan en schenk het losgeklopte ei erin.

Pak als het ei aan de randen begint te stollen een spatel of houten lepel om het gestolde ei weer door het vloeibare ei te roeren. Blijf af en toe roeren tot het roerei zo zacht of hard is als je lekker vindt.

Voeg de groenten en halloumi weer toe aan de pan om ze goed warm te maken en verdeel de groene eieren daarna over voorverwarmde borden. Bestrooi eerst met de kruiden en eventueel vervolgens met de dukkah. Eindig met een draai zwarte peper.

Alternatieven

Vervang de boerenkool of spinazie door een andere bladgroente, zoals cavolo nero, eeuwig moes of snijbiet, of grof gesneden broccoli. Je kunt ook het groene-eieren-met-ham-idee nieuw leven inblazen door wat gerookt ontbijtspek uit te bakken in plaats van de halloumi.

Nog een paar snelle manieren om je eieren te 'vergroenen'

De klassieke 'eieren op toast' kun je vrijwel direct vergroenen door er een beetje heerlijke groene pesto (zie blz. 216), of lekker pittige zuurkool of kimchi (zie blz. 228-230) aan toe te voegen. Smeer gewoon royaal wat pesto op volkorentoast of schep er een lading zuurkool of kimchi op en leg daar twee eieren bovenop. Gepocheerde eieren, gebakken eieren of roerei, wat je maar lekker vindt.

Feestelijke salade met kool en clementines

In de wintermaanden kiezen we vaak voor machtig comfortfood, vooral tijdens de feestdagen en dat betekent dat er als tegenhanger voor een frisse crunch ook altijd plek is voor een knapperige, frisse, stevige salade zoals deze. Je kunt ook linzen of bonen toevoegen om hier een complete maaltijd van te maken (zie mijn voorgestelde alternatieven en extra's hieronder).

Voor 4 personen

½ middelgrote rode kool
2 middelgrote wortels, geschild en
grofgeraspt
75 g ontpitte pruimen of
gedroogde abrikozen
(ongezwaveld), grof gesneden
3 el appelciderazijn (liefst rauw)
4 clementines of andere
mandarijnen
blaadjes van 1 bos bladpeterselie,
grof gesneden
75 g walnoten, in stukken of heel
grof gehakt
extra vierge olijfolie, om te
besprenkelen
zeezout en zwarte peper

Verwijder de harde kern uit de rode kool en gebruik een scherp mes om de kool in zo dun mogelijke reepjes te snijden. Meng de rode kool in een kom met de geraspte wortel, pruimen of gedroogde abrikozen en de appelciderazijn. Je kunt de harde kern ook raspen of heel fijn snijden en die eveneens toevoegen.

Halveer een van de clementines en knijp het sap over de salade. Voeg een mespunt zout en een draai peper toe. Hussel goed en laat 15-20 minuten staan, zodat de kool en wortel iets zachter worden in de dressing.

Voeg bijna alle bladpeterselie toe, schep goed door elkaar en verdeel de salade over een grote serveerschaal.

Pel de overgebleven drie clementines en snijd ze met behulp van een zeer scherp mes in 1 cm dikke plakken (het is niet erg als sommige plakken uit elkaar vallen). Leg de clementine op de koolsalade. Bestrooi met de walnoten.

Maak af met een scheutje extra vierge olijfolie, de resterende bladpeterselie en een extra draai peper.

Alternatieven en extra's

Je kunt de rode kool vervangen door witte kool. En kleine, stevige pastinaken of een stuk knolselderij kan prima in plaats van de wortels. Hazelnoten, amandelen en pompoenpitten zijn allemaal goede alternatieven voor walnoten. Voeg om de salade vullender te maken 250 gram gekookte puylinzen of een blik (400 g) puy- of groene linzen (uitgelekt en schoongespoeld) toe aan de wortels en het fruit, of welke andere bonen in blik je ook maar wilt.





Broodje warme vis met saté-pindakaas

Je weet wellicht al hoe dol ik ben op een broodje warme vis. Deze nieuwste versie combineert vis met een overheerlijke saté-pindakaas en ik voeg daar graag nog een contrasterend laagje knapperige kimchi-slaw aan toe. Dit broodje is erg lekker met filets van witte vis, bijv. schelvis of koolvis, maar is ook niet te versmaden met een steviger vis, zoals makreel of brasem.

Voor 2 personen

2 visfilets, zonder huid (100-120 g per stuk), bijv. heek of wijting, of MSC-gecertificeerde schelvis of kabeljauw
beetje volkorenmeel
2 laurierblaadjes
2 tenen knoflook, geperst
olie of vet, om in te bakken
zeezout en zwarte peper

Saté-pindakaas

2 el pindakaas met stukjes pinda
½ kleine teen knoflook, geperst of heel fijn geraspt
fijngeraspte schil en sap van
1 biologische limoen of
½ biologische citroen
1 el sojasaus

Om het broodje af te maken

2 grote, zachte volkorenbroodjes, opengesneden
4 blaadjes sla
1 rijpe tomaat, in plakjes
2-3 el kimchi-slaw (zie blz. 182, optioneel)

Maak eerst de saté-pindakaas. Meng alle ingrediënten in een kleine kom en roer goed. Breng op smaak met een paar draaien peper. Roer er een scheutje water doorheen als de saté-pindakaas te dik lijkt om te smeren.

Controleer de visfilets op graten, verwijder eventuele graten met een pincet. Breng de vis aan beide zijden op smaak met zout en peper. Bestrooi lichtjes met bloem.

Verhit een beetje olie of vet in een koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur. Voeg de laurierblaadjes toe en wacht tot ze beginnen te verkleuren (als je ze gebruikt om de olie en vis op smaak te brengen is het niet erg als ze een beetje bruin worden).

Leg de visfilets in de pan, samen met de knoflook, en bak 3-4 minuten tot de visfilets bijna gaar zijn, bedruip ze ondertussen steeds met olie. Draai de visfilets voorzichtig om en bak ze ook nog ongeveer 1 minuut aan de andere kant.

Besmeer de zachte volkorenbroodjes met een royale lepel saté-pindakaas. Leg er twee elkaar overlappende blaadjes sla op en vervolgens een paar plakjes tomaat.

Leg met behulp van een dunne spatel of visspatel de warme visfilets rechtstreeks uit de pan op de plakjes tomaat. Schep er eventueel een lepel kimchi-slaw bovenop.

Klap het broodje dicht en knijp de laagjes voorzichtig op elkaar. Eet meteen.

Register

A

aardappels: aardappels met doperwten en lente-uien 189
double and squeak 89
gratin met groene laagjes 162
grote groene zomersalade 100
moestuinpie 15
Salade met gerookte makreel en aardappel 115
stoofpotje met wortelgroenten en rozemarijn 170
venkel en prei met aioli van ingemaakte citroen 166
viskoekjes met wortelgroenten en een zadenrijk korstje 122
zomergroenten uit de oven met citroendressing 158

aardbeien: bessen met notenpasta 28

abrikozen (gedroogd): abrikozenfrangipanetaart 254
caponata met kikkererwten en abrikozen 80
gefermenteerde wortels en abrikozen 230

aioli, ingemaakte citroen 166

ajo blanco-dressing 221

allergieën 8

amandelen: ajo blanco-dressing 221
cake met courgette, honing en citroen 256
frangipanetaart met noten en zaden 253-254
hummus met noten en zaden 214
multifruit-multigraancrumbles 234

American and British Gut Project 7

antibioticaresistentie 8

appels: appel-noten-rozijnevulling (voor pannenkoeken) 36
appels, noten en zaden 28
compote van Bramley-appels 237
feestelijke, gekruide, gevulde pompoen 176
fruitcompote van gebakken vers en gedroogd fruit 34
geroosterde venkel, appel en ui 187
najaarstafelzuur met wortelgroenten en fruit 230
overnight oats voor in je lunchtrommel 32
St. Clements compote met appels en peren 237
topping met appel en salie 139

asperges: geschroeide groente met zeewier-gribiche 70
zomergroenten uit de oven met citroendressing 158

aubergines 14

auberginecassoulata 169
caponata met kikkererwten en abrikozen 80
geroosterde ratatouille met makreelfilets 124
Szechuan aubergine met tofu en zwarte bonen 76

auto-immuunziekten 8

avocado's 14, 210

B

bananen: tuttifrutti semifreddo 243

bessen 15
bessen met notenpasta 28
geweekte zomerbessen 234
very berry ripple fro-yo 244

bètacaroteen 6

Bircher-twist, citroen-specerijenthee 49

bladgroenten 14, 19-20
double and squeak 89
groene polenta met citroen 199
zie ook boerenkool, spinazie etc.

bleekselderij: langzaam gegaarde lamsschouder met merguez-kruiden 140-143
salade met bonen, bleekselderij en kruiden 92

bloemkool: bloemkool met noten en prei 97
giardiniera 223
knapperig zomertafelzuur 230
romige geroosterde-bloemkoolsoep met cashewnoten 57

Blue Zones 8

boekweit: gratin met groene laagjes 162

boerenkool: bonen, bladgroenten, pasta en pesto 82
gemarineerde rauwe boerenkool en pompoen 106
geroosterde pompoen en boerenkool-speltotto 74
groene eieren met halloumi en kruiden 41
worstjes en linzen met appel en salie 139

bonen 9, 20
zie limabonen, kidney bonen etc.

borlottibonen: mosselen met prei, venkel en bonen 112
tomaten-saffraanrijst uit de oven 175
brandnetel: brandnetel-daslookpesto 216
brandnetelsoep met pesto 61
broccoli: geschroeide groente met zeewier-gribiche 70
kool en limabonen uit de oven 165
brood: broodje warme vis met saté-pindakaas 131
havermoutbrood 46
paarse panzanella 98
broodje warme vis 131
bulgur: zomergroenten uit de oven met citroendressing 158

C

cake met courgette, honing en citroen 256
cannellini bonen: salade met bonen, bleekselderij en kruiden 92
salade met tomaten, rode ui en bonen 184
caponata met kikkererwten en abrikozen 80
cashewnoten: geroosterde-bloemkoolsoep met cashewnoten 57
gratin met groene laagjes 162
cassoulata, aubergine- 169
chimichurri 160
chocolade 9, 16
chocolade-koffie-kurkumabooster 49
chocoladetaart met rode biet 247-148
koekjes met chocolade en specerijen 261
trail mix 206
cider 9
citraen: aioli van ingemaakte citroen 166
cake met courgette, honing en citroen 256
citraen-knoflookdressing 165
citraen-specerijenthee 49
citraendressing 158
groene polenta met citroen 199
romige courgettes met munt en citroen 192
very spotted Dick 238-241
citraenvruchten 15
clementines: feestelijke salade met kool en clementines 108
compote van gedroogd fruit en kombucha 34
courgettes: cake met courgette, honing en citroen 256
caponata met kikkererwten en abrikozen 80
courgette-gehaktballen in gerstesoep 145
gerookte-vis-in-het-groen-taart 116-119
geroosterde ratatouille met makreelfilets 124
pittige vispakketjes 128
romige courgettes met munt en citroen 192
crackers, Dots 210

crumbles, multifruit-multigraan- 234
crunchy groente to go 206
curry 8
pompoen-mulligatawny 58
rustieke kip korma met bot 136

D

dahl, verrukkelijke vega dubbele 86
darmkanker 8
darmmicroben 7-9
daslook: brandnetel-daslookpesto 216
diabetes 8
diepvriesgroente 14, 19
dopamine 7
doperwten: aardappels met doperwten en lente-ui 189
gerst-kedgerotto 127
zomerse 'saladesoep' met doperwten en gerst 52
Dots crackers 210
double and squeak 89
drankjes: chocolade-koffie-kurkumabooster 49
citraen-specerijenthee 49
dressings: ajo blanco-dressing 221
citraen-knoflookdressing 165
citraendressing 158
dukkah 209

E

eieren: gerst-kedgerotto 127
geslonken groenten en een ei (pannenkoekenvulling) 39
groene eieren met halloumi en kruiden 41
hardgekookt ontbijt 44
paarse shakshuka 42
zeewier-gribiche 70

F

fattoush-vulling voor pannenkoeken 39
feestelijke, gekruide, gevulde pompoen 176
fermenteren 9
flapjacks met ahornsiroop en notenpasta 259
frangipanetaart 253-254
fro-yo lolly's 244
fruit 8, 9, 15
fruitcompotes 34
zie ook appels, bessen, pruimen etc.
fruitige 'Griekse' salade met linzen 94
fytochemicaliën 7

G

gaspacho 62
gedroogd fruit 15
 compote van gedroogd fruit en kombucha 34
 crunchy noten-zadenmix 204
 flapjacks met ahornsiroop en notenpasta 259
 fruitcompote van gebakken vers en gedroogd fruit 34
 havermoutbrood 46
 trail mix 206
 tuttifrutti semifreddo 243
gehaktballen: courgette-gehaktballen in gerstesoepp 145
geitenkaas: knolselderij, krokante quinoa en geitenkaas 173
gemarmerde fro-yo met perziken en rood fruit 244
gerookte schelvis: gerookte-vis-in-het-groen-taart 116-119
gerst-kedgerotto 127
gerst: gerst-kedgerotto 127
 gerstesoepp 145
 koolpakketjes met lamsgehakt en parelgerst 146-149
 zomerse 'saladesoepp' met doperwten en gerst 52
gerstesoepp 145
gerstvlokken: meergranenpap 31
geschroeide groente met zeewier-gribiche 70
gestoomde pudding: kerstpudding 241
 very spotted Dick 238-241
geweekte zomerbessen 234
giardiniera 223
glutenvrije crackers 210
granen 9, 15
gratin met groene laagjes 162
gribiche, zeewier- 70
groente 8, 9
 crunchy groente to go 206
grofkorrelig korstdeeg 250
grote groene zomersalade 100

H

Hadza-volk 8
hardgekookt ontbijt 44
hartziekten 9
havermout: flapjacks met ahornsiroop en notenpasta 259
 grofkorrelig korstdeeg 250
havermoutbrood 46
koekjes met chocolade en specerijen 261
meergranenpap 31

multifruit-multigraancrumbles 234
overnight oats voor in je lunchtrommel 32
plantaardige room van zonnebloempitten en haver-mout 220
havermoutbrood 46
hazelnoten: bloemkool met noten en prei 97
 chocoladetaart met rode biet 247-248
 crunchy noten-zadenmix 204
herfstkool met hazelnoten 105
 zevenplantenpesto 216
hersensfunctie 8
hummus met noten en zaden 214

I

ijs: tuttifrutti semifreddo 243
immuunsysteem 8
inflammatoire chemicaliën 7

J

jus, paddenstoelen- 54

K

kaas: fruitige 'Griekse' salade met linzen 94
 groene eieren met halloumi en kruiden 41
knolselderij, krokante quinoa en geitenkaas 173
 wortelgroenten en rode uien uit de oven met chimi-churri 160
kanker 8
kastanjes: feestelijke, gekruide, gevulde pompoen 176
kedgerotto, gerst- 127
kerstpudding 241
kidneybonen: paarse shakshuka 42
kikkererwten: caponata met kikkererwten en abrikozen 80
 gesmoorde sperziebonen met kikkererwten en olijven 73
 hummus met noten en zaden 214
 langzaam gegaarde lamsschouder met merguez-kruiden 140-143
 tajine met rundvlees en pompoen 155
 wortelgroenten en rode uien uit de oven met chimi-churri 160
kimchi 9
kimchi-slaw 182
 pittige paarse kim-kool 228
kip: gebraden kip en groenten met kruidige zilvervlies-rijst 134
 rustieke kip korma met bot 136
knapperige stengels en bladeren 14
knoflook: aioli van ingemaakte citroen 166

citroen-knoflookdressing 165
 knoflookolie 57
 knolraap: kool en limabonen uit de oven 165
 knolselderij: knolselderij, krokante quinoa en geitenkaas 173
 moestuinpie 152
 viskoekjes met wortelgroenten en een zadenrijk korstje 122
 worstjes en linzen met appel en salie 139
 zuurkool met een gouden gloed 227
 koekjes met chocolade en specerijen 261
 koffie 7, 9, 16
 chocolade-koffie-kurkumabooster 49
 kokosmelk: rustieke kip korma met bot 136
 komkommer 14
 fruitige 'Griekse' salade met linzen 94
 gazpacho 62
 komkommerquickle 224
 raita 219
 kool: gratin met groene laagjes 162
 herfstkool met hazelnoten 105
 kimchi (of zuurkool)-slaw 182
 kool en limabonen uit de oven 165
 koolpakketjes met lamsgehakt en parelgerst 146-149
 prei, kool en karwijzaad 190
 zuurkool met een gouden gloed 227
 zie ook broccoli, spruitjes etc.
 koolraap: wortelgroenten en rode uien uit de oven met chimichurri 160
 koriander: tajine met rundvlees en pompoen 155
 korstdeeg, grofkorrelig 250
 kruiden 8, 15, 22
 kruisbessen: kruisbessen-vlierbloesemcompote 237
 kruisbessengazpacho 62

L

lamsvlees: courgette-gehaktballen in gerstesoepp 145
 koolpakketjes met lamsgehakt en parelgerst 146-149
 langzaam gegaarde lamsschouder met merguez-kruiden 140-143
 Lawsonibacter 7
 lente-ui: aardappels met doperwten en lente-ui 189
 geblakerde sla en salsa van lente-ui 151
 gerookte-vis-in-het-groen-taart 116-119
 geschroeide groente met zeewier-gribiche 70
 grote groene zomersalade 100
 lijnzaad: crunchy noten-zadenmix 204
 limabonen: double and squeak 89
 hardgekookt ontbijt 44

kool en limabonen uit de oven 165
 salade met bonen, bleekselderij en kruiden 92
 stoofpotje met wortelgroenten en rozemarijn 170
 linzen 9, 20
 fruitige 'Griekse' salade met linzen 94
 moestuinpie 152
 paddenstoelenmaaltijdsoup 54
 pompoen-mulligatawny 58
 sofrito-linzen 200
 verrukkelijke vega dubbele dahl 86
 worstjes en linzen met appel en salie 139
 zes & zalig maaltijdsoup 67
 look 14

M

mais: zes & zalig maaltijdsoup 67
 maiskolven: soep met zwarte bonen, mais en tomaten 65
 makreel: geroosterde ratatouille met makreelfilets 124
 Salade met gerookte makreel en aardappel 115
 mediterrane dieet 8
 meergranenpap 31
 melk: chocolade-koffie-kurkumabooster 49
 melk (plantaardig): ajo blanco-dressing 221
 melk van zonnebloempitten en haveremout 220
 microben, darm- 7-9
 micronutriënten 6
 multifruit-multigraancrumbles 234
 moestuinpie 152

N

najaarstafelzuur met wortelgroenten en fruit 230
 neurotransmitters 7
 noten 9, 15, 17
 appels, noten en zaden 28
 bessen met notenpasta 28
 bloemkool met noten en prei 9
 crunchy noten-zadenmix 204
 frangipanetaart met noten en zaden 253-254
 herfstkool met hazelnoten 105
 hummus met noten en zaden 214
 noten-zadenpasta 213
 zie ook hazelnoten, walnoten etc.

O

obesitas 8
 olie 16
 olijven: geroosterde walnoten, verse tomaten en pasta 79
 gesmoorde sperziebonen met kikkererwten en

olijven 73
knolselderij, krokante quinoa en geitenkaas 173
omega 3-vetzuren 7
ontbijt 26-27
overnight oats voor in je lunchtrommel 32
oxytocine 7

P

paarse panzanella 98
paarse shakshuka 42
paddenstoelen 9, 14
 (meer dan) paddenstoelen op toast 85
 moestuinpie 152
 mosselen met prei, venkel en bonen 112
paddenstoelenmaaltijdsoep 54
pannenkoeken: appel-noten-rozijnevulling 36
 fattoush-vulling 39
 geslonken groenten en een ei (vulling) 39
proteïnerijke pannenkoeken 36
panzanella, paarse 98
 stoofpotje met wortelgroenten en rozemarijn 170
pap, meergranen- 31
paprika's: gazpacho 62
 geroosterde ratatouille met makreelfilets 124
 giardiniera 223
paarse shakshuka 42
parelgerst zie gerst
pasta: bonen, bladgroenten, pasta en pesto 82
 geroosterde walnoten, verse tomaten en pasta 79
pastinaak: feestelijke, gekruide, gevulde pompoen 176
pepers 14
 chilipasta 76
 chimichurri 160
 gefermenteerde wortels en abrikozen 230
 geroosterde pompoen met chilivlokken en salie 196
pittige vispakketjes 128
peren: perenfrangipanetaart 254
 St. Clements compote met appels en peren 237
pesto: brandnetel-daslookpesto 216
 brandnetelsoep met pesto 61
 zevenplantenpesto 216
peterselie: chimichurri 160
 Salade met gerookte makreel en aardappel 115
pie, moestuin- 152
pindakaas: flapjacks met ahornsiroop en notenpasta 259
saté-pindakaas 131
pittige paarse kim-kool 228
polenta: groene polenta met citroen 199
pompoen: feestelijke, gekruide, gevulde pompoen 176
 gemarineerde rauwe boerenkool en pompoen 106

geroosterde pompoen en boerenkool-speltotto 74
geroosterde pompoen met chilivlokken en salie 196
pompoen-mulligatawny 58
 tajine met rundvlees en pompoen 155
pompoenpitten: crunchy noten-zadenmix 204
 Dots crackers 210
dukkah 209
 frangipanetaart met noten en zaden 253-254
 geroosterde tamari-pittenmix 209
 multifruit-multigraancrumbles 234
 noten-zadenpasta 213
 zevenplantenpesto 216
prei: bloemkool met noten en prei 97
 gratin met groene laagjes 162
 mosselen met prei, venkel en bonen 112
pompoen-mulligatawny 58
prei, kool en karwijzaad 190
romige geroosterde bloemkoolsoep met cashewnoten 57
 venkel en prei met aioli van ingemaakte citroen 166
pronkbonen: giardiniera 223
proteïnerijke pannenkoeken 36
pruimen: compote met pruimen, gember en steranijs 237
 fruitcompote van gebakken vers en gedroogd fruit 34
 fruitige 'Griekse' salade met linzen 94
 paarse panzanella 98
pruimenfrangipanetaart 254
 very spotted Dick 238-241

Q

quinoa: knolselderij, krokante quinoa en geitenkaas 173
quinoavlokken: meergranenpap 31

R

rabarber-sinaasappelcompote 237
radicchio: pittige paarse kim-kool 228
radicchio & co. 102
radijzen: fattoush-vulling voor pannenkoeken 39
 knapperig zomertafelzuur 230
 raita 219
ratatouille met makreelfilets 124
rijst: gebraden kip en groenten met kruidige zilvervlies-rijst 134
 tomaten-saffraanrijst uit de oven 175
rode biet: chocoladetaart met rode biet 247-248
 paarse panzanella 98
 paarse shakshuka 42
 pittige paarse kim-kool 228
radicchio & co. 102

rode kool: feestelijke salade met kool en clementines 108
pittige paarse kim-kool 228
rozijnen: radicchio & co. 102
semifreddo met rum en rozijnen 243
very spotted Dick 238-241
rundvlees: moestuinpie 152
steak, geblakerde sla en salsa van lente-ui 151
tajine met rundvlees en pompoen 155
rustieke kip korma met bot 136

S

saffraan: tomaten-saffraanrijst uit de oven 175
salade met bonen, bleekselderij en kruiden 92
Salade met gerookte makreel en aardappel 115
salades 14, 90-109
bloemkool met noten en prei 97
feestelijke salade met kool en clementines 108
fruitige 'Griekse' salade met linzen 94
gmarineerde rauwe boerenkool en pompoen 106
grote groene zomersalade 100
herfstkool met hazelnoten 105
kimchi (of zuurkool)-slaw 182
paarse panzanella 98
radicchio & co. 102
salade met bonen, bleekselderij en kruiden 92
salade met gerookte makreel en aardappel 115
salade met tomaten, rode ui en bonen 184
tomaten-venkelsalade 120
salsa van lente-ui, gebakerde sla en 151
sardines: gegrilde sardines met tomaten-venkelsalade 120
saté-pindakaas 131
schelvis zie gerookte schelvis
semifreddo: semifreddo met rum en rozijnen 243
tutti-frutti semifreddo 243
sesamzaad: viskoekjes met wortelgroenten en een zadenrijk korstje 122
shakshuka, paarse 42
sinaasappels:
fruitcompote van gebakken vers en gedroogd fruit 34
rabarber-sinaasappelcompote 237
radicchio & co. 102
St. Clements compote met appels en peren 237
zie ook clementines
sla: fattoush-vulling voor pannenkoeken 39
geblakerde sla en salsa van lente-ui 151
grote groene zomersalade 100
zomergroenten uit de oven met citroendressing 158
zomerse 'saladesoep' met doperwten en gerst 52

slaw: herfstkool met hazelnoten 105
kimchi (of zuurkool)-slaw 182
snacks 20-22
soepen en maaltijdsoepen 50-51
brandnetelsoep met pesto 61
gazpacho 62
kruisbessengazpacho 62
paddenstoelenmaaltijdsoep 54
pompoen-mulligatawny 58
romige geroosterde-bloemkoolsoep met cashewnoten 57
soep met zwarte bonen, mais en tomaten 65
zes & zalig maaltijdsoep 67
zomerse 'saladesoep' met doperwten en gerst 52
sofrito 9
sofrito-linzen 200
specerijen 8, 9, 16
spelt: geroosterde pompoen en boerenkool-speltotto 74
sperziebonen 14
bonen, bladgroenten, pasta en pesto 82
gesmoorde sperziebonen met kikkererwten en olijven 73
grote groene zomersalade 100
Salade met gerookte makreel en aardappel 115
spijsverteringssysteem 7-9
spinazie: gerookte-vis-in-het-groen-taart 116-119
gerst-kedgerotto 127
geslonken groenten en een ei (pannenkoekenvulling) 39
gratin met groene laagjes 162
(meer dan) paddenstoelen op toast 85
zevenplantenpesto 216
tomaten, spinazie en ui 195
spotted Dick 238-241
spruitjes: feestelijke, gekruide, gevulde pompoen 176
kool en limabonen uit de oven 165
St. Clements compote met appels en peren 237
steak, geblakerde sla en salsa van lente-ui 151
stoofpotje met wortelgroenten en rozemarijn 170
sulforafaan 6
supplementen 6
Szechuan aubergine met tofu en zwarte bonen 76

T

taart: abrikozenfrangipanetaart 254
chocoladetaart met rode biet 247-248
frangipanetaart met noten en zaden 253-254
gerookte-vis-in-het-groen-taart 116-119
perenfrangipanetaart 254
pruimenfrangipanetaart 254

tafelzuur: gefermenteerde wortels en abrikozen 230
 giardiniera 223
 ingemaakte rode ui 65
 knapperig zomertafelzuur 230
 komkommerquickle 224
 najaarstafelzuur met wortelgroenten en fruit 230
 tajine met rundvlees en pompoen 155
 tamari: geroosterde tamari-pittenmix 209
 thee 7, 9, 16
 citroen-specerijenthee 49
 tofu: Szechuan aubergine met tofu en zwarte bonen 76
 tomaten 14
 auberginecassoulata 169
 caponata met kikkererwten en abrikozen 80
 fattoush-vulling voor pannenkoeken 39
 gazpacho 62
 geroosterde ratatouille met makreelfilets 124
 geroosterde walnoten, verse tomaten en pasta 79
 gesmoorde sperziebonen met kikkererwten en
 olijven 73
 koolpakketjes met lamsgehakt en parelgerst
 146-149
 paarse panzanella 98
 paarse shakshuka 42
 pompoen-mulligatawny 58
 rustieke kip korma met bot 136
 salade met tomaten, rode ui en bonen 184
 soep met zwarte bonen, mais en tomaten 65
 tomaten-saffraanrijst uit de oven 175
 tomaten-venkelsalade 120
 tomaten, spinazie en ui 195
 verrukkelijke vega dubbele dahl 86
 trail mix 206
 tuinbonen: grote groene zomersalade 100
 tuttifrutti semifreddo 243

U

uien 19
 geroosterde venkel, appel en ui 187
 ingemaakte rode ui 65
 langzaam gegaarde lamsschouder met merguez-
 kruiden 140-143
 pompoen-mulligatawny 58
 tajine met rundvlees en pompoen 155
 tomaten, spinazie en ui 195
 wortelgroenten en rode uien uit de oven met chimi-
 churri 160
 zie ook lente-ui
 ultra-bewerkt voedsel 7

V

venkel: fattoush-vulling voor pannenkoeken 39
 gebraden kip en groenten met kruidige zilvervlies-
 rijst 134
 geroosterde venkel, appel en ui 187
 gerstesoepp 145
 giardiniera 223
 komkommerquickle 224
 mosselen met prei, venkel en bonen 112
 pittige vispakketjes 128
 tomaten-venkelsalade 120
 venkel en prei met aioli van ingemaakte citroen 166
 verrukkelijke vega dubbele dahl 86
 very berry ripple fro-yo 244
 vezels 7, 9
 vinaigrette 100
 vis 110-111
 broodje warme vis met saté-pindakaas 131
 pittige vispakketjes 128
 viskoekjes met wortelgroenten en een zadenrijk
 korstje 122
 zie ook makreel, gerookte schelvis etc.
 vitamine C 6
 vitamine E 6
 vlees 132-133
 zie ook rundvlees, lamsvlees etc.
 vlierbloesem: kruisbessen-vlierbloesemcompote 237

W

walnoten: feestelijke salade met kool en clementines
 108
 geroosterde walnoten, verse tomaten en pasta 79
 gratin met groene laagjes 162
 witte bonen: bonen, bladgroenten, pasta en pesto
 82
 gazpacho 62
 worstjes en linzen met appel en salie 139
 wortelgroenten: double and squeak 89
 najaarstafelzuur met wortelgroenten en fruit 230
 stoofpotje met wortelgroenten en rozemarijn 170
 viskoekjes met wortelgroenten en een zadenrijk
 korstje 122
 wortelgroenten en rode uien uit de oven met chimichurri
 160
 zie ook knolselderij, aardappels etc.
 wortels: feestelijke salade met kool en clementines 108
 gefermenteerde wortels en abrikozen 230
 herfstkool met hazelnoten 105
 kimchi (of zuurkool)-slaw 182

langzaam geëete lamsschouder met merguez-
kruiden 140-143
moestuinpie 152
overnight oats voor in je lunchtrommel 32
pittige vispakketjes 128
sofrito-linzen 200
stoofpotje met wortelgroenten en rozemarijn 170
verrasselijke vega dubbele dahl 86
worstjes en linzen met appel en salie 139
wortelgroenten en rode uien uit de oven met chimichurri
160
zes & zalig maaltijdsoep 67
zuurkool met een gouden gloed 227

Y

yoghurt: raita 219
tutti-frutti semifreddo 243
very berry ripple fro-yo 244

Z

zaden 9, 15, 17
appels, noten en zaden 28
koekjes met chocolade en specerijen 261
flapjacks met ahornsiroop en notenpasta 259
havermoutbrood 46
hummus met noten en zaden 214
trail mix 206
zie ook pompoenpitten, zonnebloempitten etc.
zeewier 15
zeewier-gribiche 70
zes & zalig maaltijdsoep 67
zevenplantenpesto 216
ZOE 7, 9
zomerse 'saladesoep' met doperwt en gerst 52
zonnebloempitten: Dots crackers 210
dukkah 209
geroosterde tamari-pittenmix 209
melk van zonnebloempitten en havermout 220
plantaardige room van zonnebloempitten en haver-
mout 220
zuurkool 9
pittige paarse kim-kool 228
zuurkool met een gouden gloed 227
zwarte bonen: radicchio & co. 102
soep met zwarte bonen, mais en tomaten 65
Szechuan aubergine met tofu en zwarte bonen 76

Lekkere, eenvoudige maaltijden met ongelooflijke gezondheidsvoordelen, daarop trakteert Hugh Fearnley-Whittingstall je in *30 planten per week eten*. Als dat je als een wel heel grote hoeveelheid in de oren klinkt: met Hughs hulp is het absoluut haalbaar.

Voer week na week het aantal planten in je eetpatroon op, en je zult je geweldig en energiek voelen, met alle voordelen van een gezond microbioom.

'Hughs geweldige recepten maken meer planten eten echt een waar feest'
– Jamie Oliver

'Hughs heerlijke recepten zijn het beste medicijn voor een langer, gezonder leven, met planten daarin in de hoofdrol'
– Chris van Tulleken

'Hugh vertaalt de spannende wetenschap van het darm-microbiom naar iets praktisch en eenvoudigs. Zijn prachtige gevarieerde, plantaardige recepten zijn goed voor ons en de planeet'
– Poppy Okotcha



9 789043 935265

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen