

Een maaltijd voorbereiden is geen corvee maar vreugde in liefde voor allen die hem zullen delen.

Men zegt mij dikwijls dat zulke maaltijden kostelijk zijn en veel tijd vergen. Vergeet het. Vele recepten vergen niet zoveel tijd en ze kunnen zelfs goedkoper zijn dan de doorsnee voeding. (Voorbereide gerechten en junkfood zijn tot 200 X duurder, niet voedzaam en maken je ziek !)

Indien je levend voedsel gaat gebruiken is er geen kooktijd nodig, geen gas of elektriciteit, veel minder afwas, uw keuken wordt niet meer vettig en rokerig en ook uw longen niet!

De zaden kiemen in huis terwijl je weg bent en geven je een binnenhuistuin die energie uitstraalt en dagelijks maar enige minuten of zelfs maar enige seconden tijd vergt.

Het over en weer geloop om boodschappen te doen vermindert drastisch.

Graangewassen, peulvruchten, zaden en noten om te kiemen bewaren voor een lange tijd in heel weinig plaats. Je kan er je voorraad van maken voor een heel jaar.

Indien je geen groentetuin hebt moet je enkel regelmatig verse groenten en fruit aankopen. Ik kan je verzekeren dat uw budget drastisch kan zakken en vooral uw dokters- en medicijnfacturen smelten als sneeuw voor de zon.

De enige moeilijkheid in het begin is dat je moet wennen om niet met te veel of te weinig gekiemde zaden, groenten en vruchten te zitten. Maar dit is snel geleerd.

Gemakkelijke recepten voor verwonderlijke gerechten die een plezier zijn voor alle zintuigen (hoeveelheden van de recepten zijn voor 6 tot 8 personen):

1. Wortelroomsoep

3 koppen vers geperste wortelen

1 kop vers gemalen gekiemde zonnebloempitten

1 kop water

1 rijpe avocado, gepeld en ontpit

sap van ½ citroen

kruiden: bvb. kervel, peterselie, jonge brandneteltopjes, daslook, lavas, koriander, marjolein, basilicum,....

1 eetlepel groentebouillon of 1 theelepel zout

Al de ingrediënten in de bekersmixer tot een romig soepje mixen.

Variant : in plaats van avocado, gebruik 50 gram kokosroom voor 1 liter soep, je kan er ook wat overschot van gekookte rijst of ander graangewassen door mixen, alsook enige andere gekookte groenten.

Je kan ook vers geperste groentesappen toevoegen aan eender welke soep, liefst toevoegen in niet te hete soep om zoveel mogelijk enzymen te bewaren. Deze soepen zijn lekker lauw of fris. Te heet of te koud eten is niet goed voor de spijsvertering en de assimilatie van de voedingsstoffen.

2. Hoofdgerecht met quinoa

3 koppen gekiemde en licht gekookte quinoa

15 zwarte olijven met olijfolie

sap van ½ citroen

kruiden (zie 1.)

zout

Meng al de ingrediënten en presenteer op het bord of op een grote presenterschaal met de volgende bereidingen:

- Wortelpastei

6 grote wortelen, gewassen en kleingesneden

1 venkelknol “ “

1 kopje okkernoten

1 kopje gekiemde zonnebloempitten

1 portie verse kervel of andere groene kruiden zoals jonge brandnetels, peterselie,...

½ kopje olijfolie

2 soeplepels koolzaadolie

1 of 2 teentjes knoflook geperst

kruidenzout naar smaak

Alle ingrediënten blenden in de mixer tot een hartelijke pasta.

- **Bloemkool broccolisalade**

- **Chinese kool**

- **Sla op smaak gebracht met wat olijfolie, citroen, zout of tamari.....**

- **“Cottage cheese”**

- 1 kop geweekte cashewnoten
- 1 kop macadamianoten of andere
- ½ kop gekiemde sesamzaden
- sap van een citroen
- 2 soeplepels tamari
- 1 teentje knoflook

Mix alles tezamen tot een romig sausje, indien nodig een weinig water toevoegen.

Garneer met gekiemde zaden: lijnzaad, sesam, linzen, fenegriek, alfalfa, en eetbare bloemen....
Een plezier voor de ogen en de smaakpapillen !

3. Appeltaart met ander seizoenfruit

Voor de bodem:

- 1 kop voorgekiemde en gepelde amandelen
- 1 kop gekiemde zonnebloempitten
- 1 kop ontpitte, in stukjes gesneden dadels
- een weinig water
- facultatief: een snuifje vanille of kaneel
- 2 theelepels gemalen psyllium

Mix de amandelen en de zonnebloempitten fijn in de bekermixer, voeg de dadels toe en mix tot u een marsepeindeeg bekomt. Indien te droog een weinig water toevoegen, indien te plakkerig wat psyllium toevoegen.

Maak er een bol van met de hand en duw uit op een plat bord of taartschaal dat een beetje bebloemd is, (mag ook met bvb kokos- of amandelpoeder om gluten te vermijden)

Voor de vulling:

- 4 appelen geschild en in stukken gesneden
- 2 koppen dadels ontpit
- 1 kop geweekte rozijnen of vijgen
- ½ kop gekiemde sesamzaden
- sap van ½ citroen of limoen en de geraspte schil

Mix alles tot een moes in de bekermixer (indien te nat een beetje psyllium toevoegen) en bedek

hiermee de bodem.

Je kan deze taart versieren met geraspte kokosnoot, of bloemen of seizoenfruit zoals aardbeien, frambozen, allerlei bessen, kiwi, mandarijn, appelsien.....

Nog enige andere recepten :

Voor het ontbijt

Om de hele dag fit te zijn zonder appelflauwtes en neiging tot “snuisteren” tussen de maaltijden.

1. Appelmoes

1 kop rozijnen geweekt

6 grote appels

8 vijgen geweekt

4 soeplepels gekiemde lijnzaad of (en) sesam

klein stukje gember

kaneel

1 kop grof gehakte noten of geweekte gepelde amandelen

Mix alle ingrediënten, behalve de noten, tot een romige moes, serveer met de noten er overheen gestrooid.

2. Boekweitpap met amandelmelk

2 koppen gekiemde boekweit

12 dadels

kaneel

1 kop rozijnen geweekt

amandelmelk

Hak de boekweit en dadels tot een niet te gladde massa in de mixer.

Serveer in kommetjes bestrooid met kaneel en rozijntjes et giet er amandelmelk over.

3. Energiepap

2 kopjes gekiemd graan naar keuze (haver, kamut, tarwe of boekweit) grof gemalen

1 kop geweekte vijgen in stukjes

4 appels geraspt

Dit alles mengen en verdelen in kommetjes.

Hierover de volgende “melk” gieten:

4 bananen

½ kop gekiemde zonnebloempitten

klein stukje gember geraspt

water

In mixer blenden, bestrooien met kaneel of Johannesbroodmeel

4. Gemberdrank

2 liter water (of kruidenthee)

1 stuk gember 5 cm

sap van 4 citroenen

15 ontpitte dadels

Alles goed blenden (eventueel zeven) en je bekomt een heerlijke verwarmende drank.

(Indien u koud water gebruikt, een nacht laten trekken)

Soepen

5. Maissoep

½ kop pompoenpitten geweekt

2 avocado's

4 bleekselderstelen

1 kleine komkommer of courgette

300 g wortelen

4 eetlepels olijfolie

kruidenzout naar smaak

3 koppen maïs

1 kop gekiemde quinoa

1 handvol verse tuinkruiden (of gedroogde), alfalfa gekiemd.

Wortelen met olijfolie heel fijn mixen, andere ingrediënten bij mixen behalve de maïs die daarna toegevoegd wordt alsook de tuinkruiden en quinoa om te versieren. Bestrooien met wat tuinkruiden en (of) een bosje alfalfa.

6. Romige pompoensoep

- 2 koppen geweekte cashewnoten of andere noten
- 8 koppen water (niet warmer dan 47° om de enzymen niet te vernietigen)
- 2 soeplepels olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- kerriepoeder
- sap van een citroen
- kruidenzout naar smaak
- 6 koppen geraspte pompoen
- 1 kop fijngesnipperde peterselie
- 3 koppen gekiemde alfalfa

Alle ingrediënten, behalve de pompoen en de peterselie blenden in de mixer. Hier de pompoen doormengen en versieren met peterselie en alfalfa..

Sla en pasteien

7. Pompoensla

- 4 koppen pompoen, geraspt
- 4 appels, geraspt
- 4 koppen witte kool, geraspt
- 1 kop grof gehakte walnoten

Mengen in een kom.

Olijfolie, kruidenzout, wat citroensap, een snuifje peper en een stukje gember blenden met wat water en over de sla gieten

8. Wortelpastei

- ½ kop noten
- ¼ kop cashewnoten
- ½ kop gekiemde zonnebloempitten
- ½ kop gekiemde sesamzaden
- 2 koppen wortelen in stukken gesneden

1 bosje peterselie
4 bleekselderstengels
2 teentjes knoflook
1 bosje vers basilicumkruid (je mag ook andere verse of gedroogde kruiden gebruiken zoals dragon, koriander, thijm, brandnetel...)
½ kop olijfolie
Tamari of kruidenzout

Alle ingrediënten blenden in de mixer tot een hartelijke pasta.

Opdienen met witloof of sla.

Sausen

9. Gekiemde zonnebloemsaus (dip)

2 koppen gekiemde zonnebloemzaden (4 tot max. 20 uur gekiemd)
½ kop citroensap
1 soeplepel tamari
1 teentje look

Mix alle ingrediënten tot een smeug sausje. U mag een weinig water toevoegen indien u de saus lichter wil. Dien op met rauwkost.

U mag deze bereiding laten gisten gedurende 12 tot 20 uur op een warme plaats, dit brengt een grote enzymenactiviteit teweeg en helpt beschadigde darmflora wederopbouwen.

Aan deze basissaus mag je verse en gedroogde kruiden toevoegen alsook verse groenten, er zijn tal van combinatiemogelijkheden.

Variant 1

1 kop wortelen
1 kop gekiemde zonnebloemsaus
1 handvol verse basiliek
1 handvol peterselie
1 handvol koriander
1 geperst teentje knoflook

2 theelepels tamari.

Variant 2

1 kop gekiemde zonnebloemsaas

1 kop wortelen

1 stukje geperste gember

2 theelepels tamari

Variant 3

1 kop gekiemde zonnebloemsaas

½ kop noten

2 takken bleekselder of groene selder

1 wortel

1 ui

1 handvol verse dragon

2 soeplepels citroensap

Nagerechten (of vieruurtjes)

12. Winterpudding (ook voor ontbijt)

4 appels geschild

2 bananen

1 kop dadels, ontpit

1 kop amandelen geweekt en gepeld

sap van een citroen en een sinaasappel

vanille

1 kop kokos

Alles in de mixer blenden, behalve de kokos, die je er achteraf doormengt.

13. Fruit ‘Bavarois’

Voor de bodem:

2 koppen ontpitte dadels

1 kop noten, of amandelen geweekt en gepeld, of cashew noten geweekt

½ kop gekiemde zonnebloemzaden of sesam

2 theelepels vanille in poeder

1 kop water (ongeveer)

In de mixer blenden,

8 soeplepels carobepoeder geleidelijk toevoegen alsook

6 soeplepels psylliumvezels

Je voegt min of meer water en psyllium toe om een mooi deeg te bekomen dat niet aan de handen plakt en je duwt het uit op de bodem van de Bavarois vorm na er wat gemalen kokos of noten of gekiemde zaden te hebben gestrooid. Met een beetje ervaring maak je de beste taart die je ooit proefde!

Voor de 2^e laag:

8 grote gepelde en versneden appels

3 koppen ontpitte dadels

1 kop geweekte rozijnen

sap van een citroen

6 tot 8 eetlepels psyllium

Mix al de vruchten tot een smeūige brei en voeg geleidelijk de psyllium toe. Verdeel onmiddellijk over de taartbodem in de Bavarois vorm.

Versier met kiwi schijfjes en (of) mandarijn, of aardbeien (en) of met een verse liefst rauwe fruitcoulis.

Zet een paar uren op een koele plaats en haal uit de vorm voor het serveren.

(De meeste van deze gerechten bewaren nog 1 of 2 dagen in de koelkast indien overschot.

Groenten en zaden kun je eventueel lichtjes koken voor een soep of toevoegen aan een andere bereiding).

Het spreekt vanzelf dat alle ingrediënten BIO zijn.

Veel plezier en smakelijk!

Jacqueline Leyman