

Iets ambitieuzer, maar nog steeds simpel is deze 10-minuten-soep: Breng een halve liter groentebouillon aan de kook, terwijl je 500 gram gesneden paddenstoelen en een handje prei roerbakt. Als ze bijna gaar gebakken zijn voeg je de bouillon toe. Laat 5 minuten zachtjes doorkoken, doe er een scheut truffelolie bij en serveer.

### 3 | Geef je vitamine-inname een boost

**Hoe:** Drink granaatappelsap in plaats van jus d'orange. De sinaasappel bekritiseren is net zoiets als zeggen dat volkorenbrood niet genoeg vezels bevat. Maar feit is dat granaatappel een nog betere steun voor je weerstand biedt, omdat de vrucht meer specifieke antioxidanten bevat. 'Granaatappel is een geweldige booster voor de gezondheid: ze bevat veel vitamine C, vitamine E en A, antioxidanten (kankerremmend) en is goed voor je hart,' zegt Merijn Tol, culinair journalist en schrijfster van ondermeer het Marokkaanse kookboek *Oranjebloesem*. 'De vrucht heeft een rijke historie: ze komt van oorsprong uit de omgeving van Perzië en verspreidde zich via Tunesië naar Italië en via de Moren naar Spanje en Amerika.' Granaatappelsap is tegenwoordig volop te koop. Sap drinken geeft je meer gezondheidsvoordeel dan het eten van de vrucht. Het sap is namelijk afkomstig van de hele vrucht, dus ook de pitjes en de schil, en hier zitten juist zoveel gunstige stoffen. *fytochemicaliën*, in. 'Los van de geweldige gezondheidsaspecten vind ik de smaak heerlijk fris, zuur en zoet,' zegt Tol. 'Wat helaas door sommige fabrikanten teniet wordt gedaan door het toevoegen van teveel suiker. Maar in mijn koelkast is altijd een pak te vinden.' **Upgrade:** Merijn Tol werkt op dit moment samen met Nadia Zerouali aan een belevingskook-

boek over de Arabische invloed op de mediterrane keuken. *Arabia* verschijnt dit najaar bij uitgeverij Kosmos. Ze stelde voor ons de volgende recepten samen. **Granaatappeldressing met hazelnootolie**  
2 dl granaatappelsap, 1 dl hazelnootolie, 1 dl frisgroene olijfolie, 1 el oranjebloesemhoning, citroensap.  
Kook het granaatappelsap in tot de helft. Doe met de hazelnootolie, olijfolie, honing en een paar druppels citroensap in een maatbeker en mix tot een egale dressing, breng op smaak met zout en peper. Serveer met een salade van kropsla, jonge geitenkaas en geroosterde hazelnoten. **Granaatappelsmoothie**  
1/2 l granaatappelsap, 2 bananen, 1/4 l sinaasappelsap, sap van een halve citroen, paar blaadjes basilicum. Meng alles in een blender en serveer direct.

### 4 | Bescherm je bloedvaten en stimuleer je brein

**Hoe:** Eet wilde zalm in plaats van kweekzalm. Wilde *sockeye*, een rode zalm uit Alaska, wint het - niet alleen qua smaak - altijd van kweekzalm. Bart van Olphen, eigenaar van de (duurzame) viswinkelketen Fishes ([www.fishes.nl](http://www.fishes.nl)) en onlangs uitgeroepen tot 's werelds meest duurzame seafoodondernemer: 'De wilde Alaska-zalm, waaronder de sockeye, is een 100% natuurlijk product. Na 'het ter wereld komen' zwemt hij de rivier af richting zee. Hier groeit hij in 4 tot 5 jaar uit tot een volwassen zalm. Daarna keert de vis weer terug naar dezelfde rivier, waar hij, als hij aankomt, stopt met eten. De kunst is dus om de vis te vangen aan het begin van de rivier. Daar is de kwaliteit van de zalm het beste doordat de verten nog zeer aanwezig zijn. De zalm van de Yukon-rivier kent zelfs het hoogste vetgehalte van de wereld (34%), waaronder veel gezonde Omega-3 vetten.'

Omega-3 vetzuren zijn belangrijk voor de juiste cholesterolbalans in je lichaam, bovendien zijn er aanwijzingen dat ze goed zijn voor je hersenen en dat ze kunnen helpen een depressie te bestrijden. Zo hebben onderzoekers in Iran onlangs ontdekt dat een dagelijks supplement van 1.000 mg eicosapentheenzuur (EPA), een omega-3 vetzuur, net zo goed werkt bij depressieve patiënten als Prozac. **Upgrade:** 'Bij het eten van de wilde zalm proef je dat ie wild is! Een echte vis', zegt Van Olphen. 'De kweekzalm daarentegen smaakt naar mijn inzicht anders en minder puur.' Ga dus voor een wilde zalm, liefst met het keurmerk van het *Marine Stewardship Council* (MSC). Het MSC-keurmerk garandeert dat de vis op een verantwoorde en duurzame manier gevangen wordt, en is vergelijkbaar met het FSC-keurmerk voor tropisch hardhout. Dit is Van Olphens favoriete recept. **Wilde Zalmfilet met kruidenkorst** (4 personen, 20 minuten)  
Boodschappen Fishes: 700 g Wilde zalmfilet, 1 vel nori, 50 g wilde zalmeitjes  
Verdere ingrediënten: olijfolie, 1 hand korianderzaad, 4 dl room, djerोक peroet-blad, verse koriander, versgemalen peper en zout.  
Verwarm de oven voor op 110° C. Rooster het korianderzaad in een koekenpan, kneus het daarna met een vijzel en smeer het uit over de zalm met de gemalen peper. Doe de zalm vervolgens in een ovenschaal met wat olijfolie gedurende 15 minuten tot de zalm middelgaar is. Doe intussen de room, djerोक peroet en de korianderblaadjes in een koekenpan en laat de saus tot de helft inkoken. Breng de saus eventueel verder op smaak met peper en zout. Verdeel de saus over de borden met daarin de gegaarde zalm. Verdeel de zalm-eitjes vervolgens over de zalm. Tip: Serveer met gewokte boerenkool (zie 6).

### 5 | Kweek meer spieren

**Hoe:** Eet Quinoa in plaats van pasta. Quinoa, ook wel Peruaanse rijst genoemd, is een prima alternatief voor pasta. Het goedje werd al door de Inca's gezien als een rijke voedingsbron, en bevat veel vezels, ijzer en iets meer eiwitten dan pasta. Volgens de Amerikaanse *Nutrition Database* bevat 100 gram gekookte quinoa 2,8 gram vezels en 1,5 mg ijzer. Dezelfde hoeveelheid gewone spaghetti bevat volgens het Nederlandse Voedingsstoffenbestand (NEVO) 1 gram vezels en 0,4 mg ijzer. Dus qua vezels krijg je bijna 3 keer en qua ijzer ruim 3 keer zoveel binnen. Maar er zijn nog meer bestanddelen in quinoa die voedingsdeskundigen intrigeren. Zo is het rijk aan de aminozuren *lysine* en *methionine*, die in de meeste plantaardige eiwitten schaars zijn. **Upgrade:** Een heerlijk en gezond quinoa-recept is *pilaf van quinoa en wilde rijst*. Dit gerecht bevat niet alleen meer vezels dan de traditionele rijstpilaf, maar ook de mineralen die volkoren granen zo gezond maken, van calcium en magnesium tot ijzer. Probeer een goede wilde rijst te vinden, die is veel smakelijker dan 'toverrijst' en bevat veel meer gezonde voedingsstoffen. Kook 50 gram wilde rijst apart in een pannetje. Bak twee fijngehakte uien en een gehakte stengel bleekselderij in een goede olie in een wok tot ze glazig zijn. Roer hier een handje gebakte walnoten of amandelen en 200 gram quinoa doorheen en bak dit een paar minuten mee. Overgiet het geheel vervolgens met 700 ml groentebouillon, en breng het aan de kook. Laat het zo'n 20 minuten op een laag vuur doorkoken en doe daarna de gekookte wilde rijst erbij. Laat dit nog een paar minuten pruttelen. Voeg peper en zout naar smaak toe.