

Ik heb de zomer in mijn bowl!

Voedzame en makkelijke recepten in
een bowl



Anja Quartel
Jolanta van Helten

Inhoud

03 Voorwoord



07 Ontbijt



25 Lunch



41 Diner



57 Nawoord



Voorwoord



Wat ontzettend leuk dat je ons e-book "de zomer in je bowl" hebt gedownload!

Wij hebben vol passie hieraan gewerkt; de recepten zijn met aandacht ontwikkeld en de ingrediënten met liefde samengesteld. Bij elk recept staat gezonde, volwaardige voeding voorop. Daarnaast is er rekening gehouden met allergieën en intoleranties.

De recepten zijn namelijk vrij van gluten, geraffineerde suikers en lactose. Ben je (over)gevoelig voor noten dan kun je deze bij de meeste recepten vrij eenvoudig weglaten.

Waarom eten uit een bowl?

Verschillende onderzoeken laten zien dat eten uit een bowl lekkerder is.

Vroeger aten we alleen Brinta en soep uit een kom maar tegenwoordig kan bijna elk gerecht in een kommetje geserveerd worden. De "kom" is echter niet hip genoeg en daarom is de naam veranderd in een bowl.

Hoe komt het dat eten uit een bowl zo'n trend is geworden?

De Hollandse hap (aardappelen-groente-vlees) ligt gescheiden op een bord. Met uitzondering van de stampot, dan mag wel alles door elkaar gemixed worden op een bord.

Terug in de tijd

In de twintigste eeuw werd eten uit een kom geassocieerd met eten voor arme mensen (stoofpotjes en andere gerechten (restjes)). De multi culturele keukens waren toen nog onbekend. In deze tijd werd het eten van meerdere gangen met wijn en bijpassend servies gezien als een teken van rijkdom.

Hipper dan hip

Tegenwoordig experimenteren we veel met het eten en we laten ons inspireren door de meest verre uithoeken van de wereld. Eten uit een kom is hot en hipper dan ooit. De ingrediënten van verschillende gezondheidstrends, bijvoorbeeld vegan en glutenvrij worden op deze manier erg aantrekkelijk. Veel leuker dan dat je alles op een bord legt, apart en naast elkaar. Veel te saai! En zeg nu zelf, een choco/bananen ijsbowl klinkt toch luxues, exotisch en veel lekkerder dan chocoladeijs met banaan!

Hoezo lekkerder?

Jaaa, hier raken we een héél belangrijk punt! Waarom is eten uit een kom eigenlijk lekkerder?

Voordat je aan je gevulde kommetje begint gaat je brein als een gek te keer en geeft impulsen af die omgezet worden in smaak (zoet, zuur, zout, bitter en umami) en geur. De omgevingsfactoren zijn hierbij erg belangrijk. Denk aan het servies, de kleuren, het licht en eventueel een sfeervol muziekje erbij.

Psycholoog Charles Spence legt uit: "Een kom pak je op, je voelt hoe zwaar het is en je ruikt het van dichtbij. Daarmee wordt de verwachting gecreëerd dat je een vollender, gezonder en meer smaakvolle maaltijd naar binnen krijgt dan wanneer datzelfde hoopje voedsel op een bord ligt," aldus Spence.

Loopt het water je al in de mond?

Ga dan gauw aan de slag met de recepten en geniet van de heerlijke ontbijtjes, lunches en diners uit een bowl!

Liefs,

Jolanta & Anja



Maak kennis met de auteurs

Jolanta



Mijn naam is **Jolanta van Helten-Dawid**, orthomoleculair voedingsdeskundige, leefstijl- en vitaliteitscoach. Ik ben een foodie in hart en nieren met een grote passie voor bewust leven en gezond eten. Ik ben gek op alles wat met voeding en gezondheid te maken heeft en al 26 jaar ervaringsdeskundige op het gebied van voeding en de effecten daarvan op de gezondheid.

Website www.healthyjo.nl

Instagram [@healthyjo_nl](https://www.instagram.com/healthyjo_nl)

Anja



Ik ben **Anja Quartel**, een voedings- & lichaamstherapeut. Met mijn kennis en ruime ervaring wil ik jou inspireren en motiveren om een blijvende gezonde levensstijl te vinden. Een levensstijl die past bij jouw wensen en verlangens, waardoor jij je weer fit, energiek en slank voelt. En dit alles zonder diëten. Het kan echt, dat weet ik uit eigen ervaring.

Website www.praktijkvivir.nl

Instagram [@anjaquartel_vivir](https://www.instagram.com/anjaquartel_vivir)

Food Styling & Fotografie

Magda Tymczyk

Website www.myoatmealstories.com

Instagram [@oatmeal_stories](https://www.instagram.com/oatmeal_stories)

Ontbijt



Bij een gezonde start van de dag hoort een uitgebalanceerd ontbijt: een combinatie van eiwitten, lichte verteerbare koolhydraten en vitamines en mineralen uit groenten of fruit.

Deze combinatie heeft een voedend effect en zorgt ervoor dat je bloedsuiker stabiel blijft. Daarnaast heb je geen "honger" gevoel na het eten van deze heerlijke ontbijtjes.

Daarnaast geeft het je urenlang een verzadigd gevoel waardoor je makkelijk tussendoortjes kan skippen.

Overnight-oatsbowls de basis



(Voor)bereiding:

Zorg voor een schone jampot en doe 's avonds (voor het slapen gaan) de havermout, plantaardige melk en kaneel in de pot. Roer het goed door. Draai de deksel op de pot en plaats het op het aanrecht of in de koelkast.

De overnight oats zijn na een paar uur (of een hele nacht) klaar om heerlijk opgepeuzeld te worden. Dit ontbijt is pas echt super met een van de variatietips hieronder.

De toppings kun je het beste vlak voordat je gaat ontbijten op je overnight oats strooien, dan blijft het lekker vers en knapperig voor een extra bite!

Lunch



Wil jij de welbekende middagdip vermijden? Zorg dan voor een lichte maar voedzame lunch!

Kies voor groenten in combinatie met eiwitten en gezonde vetten in plaats van koolhydraatrijke voeding.

Onderstaande recepten zijn gestoeld op dit principe. Boordevol vitamines, mineralen en vezels zodat je vol energie met de rest van je dag verder kan.

Diner



Deze heerlijk frisse en lichte maaltijden zijn perfect voor warme zomeravonden

Bij warm weer zijn we snel geneigd om iets kouds te eten maar juist een verwarmend soepje of een lauwe maaltijdsalade is makkelijker te verteren en kost het lichaam minder energie tijdens de vertering. Ook bij de diners hebben we rekening gehouden met de meest voorkomende allergieën. Verder zijn deze recepten ook geschikt voor vegetariërs en veganisten.

Alle recepten zijn eenvoudig naar ieders wens aan te passen. Met verschillende buitenlandse invloeden zit er voor iedere smaak genoeg lekkers tussen. Geniet er van en vergeet ons niet te taggen als je een recept hebt gemaakt!