# OERSTERK *feest*

*Kies voor jezelf*
Het effect van echte voeding

*Volop feestelijke én gezonde keuzes:*
**ONTBIJT**
**LUNCH**
**DINER**
**SNACKS**

***Vrij van E-nummers, lactose, gluten en suiker***

OER STERK
MAAKT JE LEVEN BETER

OER STERK

MAAKT JE LEVEN BETER

# LEKKER ÉN GEZOND *feest*

***Pure voeding voor geluk & gezondheid***

# LEKKER ÉN GEZOND *feest*

Beeld: Annemarie Dufrasnes

# *Voorwoord*

***In onze samenleving neemt eten een belangrijke plaats in.***

Een feestje? Dan eten en drinken we.
Een verjaardag? Dan eten en drinken we.
Een afscheid? Dan eten en drinken we.
Feestdagen? Dan eten en drinken we heel veel zelfs.

Veel mensen gaan op feestdagen helemaal los met ongezonde hapjes en drankjes. De dag erna volgt meestal de spreekwoordelijke kater: een combinatie van moeheid, hoofdpijn en buikklachten. Het lijkt er bijna op dat gezondheid en genieten niet samengaan.

*Gelukkig is dit een mythe!*

In dit recepten-magazine vind je inspiratie voor gezonde, oer-Hollandse tradities, natuurlijk in een OERsterk jasje. Voor de feestelijke dag én een energiek gevoel de dag erna. Om met een gerust hart een paasbrunch, barbecue, kerstontbijt, oud en nieuw-buffet, borrel of een verjaardag te organiseren. Van ontbijt tot diner: we helpen je ermee. Zodat deze voeding ook een feestje voor je spijsvertering is: je voedt je smaak en je lijf.

Juist op feestdagen vieren we het leven en onze sociale verbindingen. Met respect voor de natuur, dus ook voor jouw lichaam. Natuurlijke voeding geeft je meer vitaliteit. Zo kun je vooral nog een keer met de serveerschaal vol lekkers rondgaan.

***Proost op alle momenten dat je het leven viert!***

*Alle goeds,*
*Richard de Leth*

# INHOUDSOPGAVE


*ontbijten*

Smoothiebowl rood fruit pag. 6
Mango-avocado yoghurt pag. 9
Mini pancakes pag. 11
Chiapudding pag. 13
Wafels met chocoladesaus en aardbeien pag. 14
Bessencrumble pag. 17
Blueberry cheesecake havermout pag. 19
Chocomousse met avocado pag. 21

Creëer een feest voor je lijf én brein pag. 22

*lunchen*

Venkel-preisoep met zalm pag. 26
Gazpacho met fruit en groente pag. 28
Gegrilde groenten pag. 31
Carpaccio anders pag. 33
Groene salade met sardientjes & garnalen pag. 35
Worteltaart met cashewcrème pag. 36

Seizoensproducten pag. 38

*dineren*

Gevulde pompoen pag. 43
Gegrilde kip met groenten pag. 45
Rode rijst met paddenstoelen en spinazie pag. 47
Visspiesjes pag. 49
Kipdrumsticks in Aziatische stijl pag. 50

*snacken*

Pecantaartjes met karamelcrème pag. 55
Vers fruitfeest met homemade chocoladesaus pag. 56
Gevulde champignons pag. 59
Witlofbootjes pag. 61
Rauwkost met dips pag. 63
Komkommerschijfjes met eiersalade pag. 64
Feestelijke Donuts pag. 66

De 7 gouden voedingsrichtlijnen pag. 70

# Ontbijten

**Tip** *Doordat je op deze smoothie moet kauwen, wordt het beter verteerd en daardoor kan het beter door je lichaam worden opgenomen.*

**Tip** *Je kunt ook een paar rauwe noten toevoegen voor extra gezonde vetten en eiwitten.*

Heerlijk als verlaat ontbijt

Ook zeer smakelijk als dessert

Warm is dit gerecht
echt genieten

*Voor een extra OER-bite kun je 30 gram gehakte rauwe noten, zoals pecan (bevat beta-sitosterol, dat goed is voor je hart) of walnoot (bevat omega 3) toevoegen aan het deeg.*

*Voeding heeft een grote invloed op je gezondheid. Je lichaam bestaat letterlijk uit de bouwstenen die je de afgelopen maanden hebt gegeten.*

# Lunchen

# Koud is deze soep ook zeer smakelijk

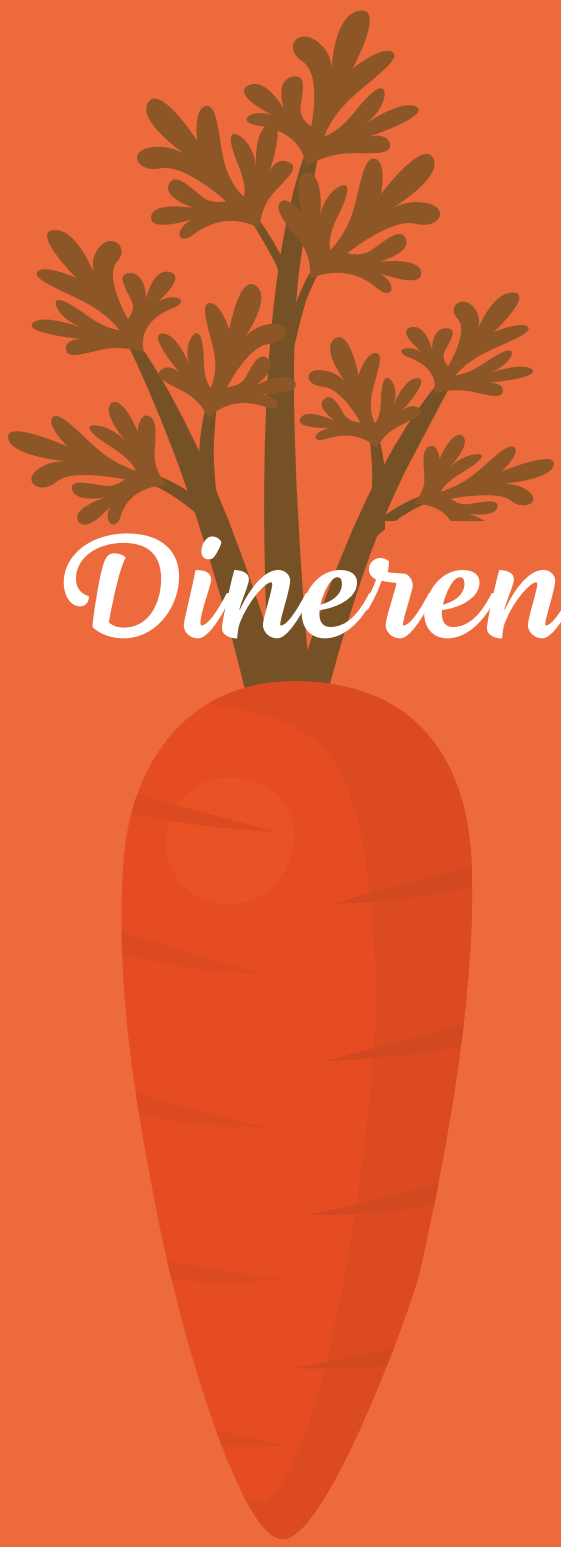
**Tip** *Maak een dubbele portie en vries de soep in. Zo heb je een heerlijke lunch op voorraad.*

**Tip** *Wil je extra eiwitten toevoegen? Doe er dan een lepel hennepzaad bij. Hierdoor wordt de soep ietsjes romiger.*

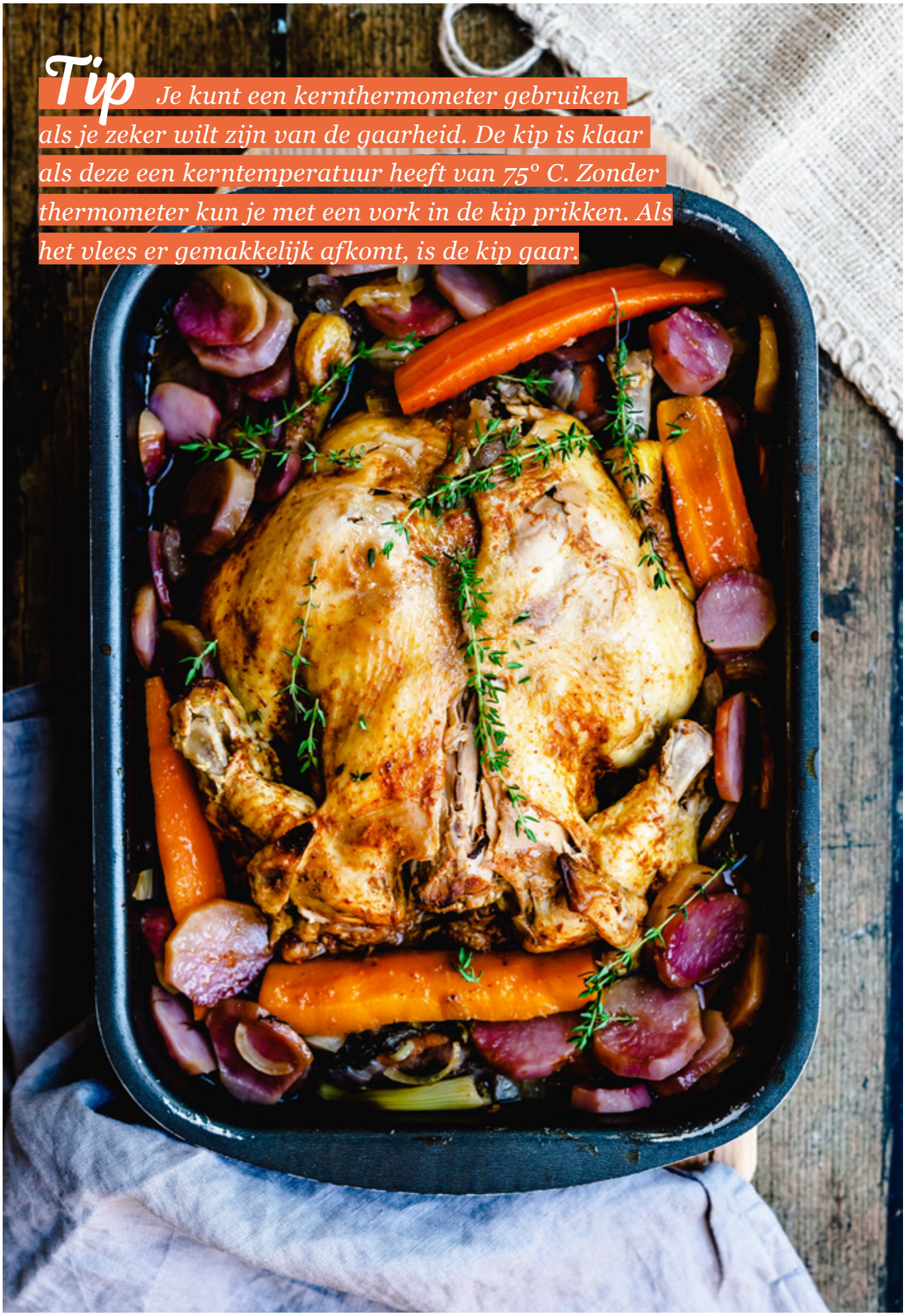
**BBQ-tip** *Op de barbecue kun je groente in zijn geheel roosteren, bijvoorbeeld ingepakt in aluminiumfolie tussen de kooltjes leggen. Gesneden groente gril je rechtstreeks op het rooster of in een grillschaal.*

**Tip** *De mogelijkheden met dit vegan gerecht zijn oneindig, zowel in toppings als wanneer je serveert: als lunch, voor- of bijgerecht, of als snack voor een feestelijke gelegenheid.*

Heerlijk als BBQ-bijgerecht



# Dineren



**Tip** *Je kunt een kernthermometer gebruiken als je zeker wilt zijn van de gaarheid. De kip is klaar als deze een kerntemperatuur heeft van 75° C. Zonder thermometer kun je met een vork in de kip prikken. Als het vlees er gemakkelijk afkomt, is de kip gaar.*

**Tip** *Rode rijst is rijker aan voedingsstoffen dan witte en bruine rijst, omdat de kiem van de rijstkorrel intact is gebleven. Het helpt de bloedcirculatie te verbeteren en versterkt de conditie van het hart. Rode rijst is de bekendste natuurlijke remedie om het LDL-cholesterol te verlagen.*

**Tip** *Zalm is een rijke bron van omega 3-vetzuren (die ontstekingsremmend werken).*

## Dit gerecht is koud ook zeer smakelijk

**Tip** *Je kunt met de kerntemperatuurmeter goed zien of de kip door en door gaar is. Steek een vleesthermometer in het dikste gedeelte van de kip, dat hoort een temperatuur van rond de 75° C aan te geven.*

# Snacken

**Tip** *De taartjes zijn maximaal vijf dagen houdbaar in de koelkast.*

voor acht stuks

# PECANTAARTJES
# met karamelcrème
## vol gezonde nutriënten

### Ingrediënten

*Voor de bodem:*

- 100 gr pecannoten + extra ter garnering
- 40 gr amandelmeel
- 3 Medjoul dadels (30 minuten geweekt in lauw water)
- 2 el cacaopoeder
- muffinvorm

### karamelcrème:

- 2 Medjoul dadels (geweekt in lauw water voor minimaal 30 minuten)
- ¼ kop amandelpasta
- 3 el water (gebruik het water waar je de dadels in hebt geweekt)

### Bereiding

1. Mix de pecannoten met het amandelmeel en de cacao tot een grof mengsel. Voeg de geweekte dadels en een snuf zout toe. Mix net zo lang tot er een plakkerig deeg ontstaat.
2. Stop het deeg in de muffinvormpjes en druk goed aan. Zet weg in de vriezer voor minimaal 30 minuten. Ga in tussentijd aan de slag met de crème.
3. Doe alle ingrediënten plus een kleine snuf zout in het bakje van de staafmixer en mix tot je een gladde massa hebt. Indien nodig kun je er nog wat water aan toe voegen. De substantie moet crèmig zijn, en zeker niet te dun.
4. Haal de taartjes uit de vriezer en haal de vormpjes eraf. Leg op elk taartje een flinke schep karamelcrème en top ze af met pecannoten en wat sesamzaad. Serveer direct of bewaar in de koelkast.

*In de zomer stel je je fruitschaal samen met het sappigste fruit dat het seizoen te bieden heeft. In de winter kun je een ander fruitpalet ervan maken en steel je daarmee de show.*

**Tip** *Kies bij voorkeur kastanjechampignons in plaats van de bekende witte champignons. De bruine champignons zijn voller van smaak, gezonder en behouden beter hun vorm bij het bakken.*

# RAUWKOST *met dips*

*gezond snacken in optima forma*

**Tip** *In de koelkast zijn de hapjes 1-2 dagen te bewaren. Sluit luchtdicht af.*

**Tip** *Goed nieuws! Dit recept kun je ook maken zonder donutvorm. Gebruik dan een muffinvorm. Je krijgt dan mooie, feestelijke cupcakes die net zo lekker smaken. Check OERsterk.nu voor het recept.*

# EERDER VERSCHENEN DEZE MAGAZINES

JE VINDT ZE OP:
**WWW.OERSTERK.NU/SHOP**

Dit magazine staat boordevol lekkere, gezonde én feestelijke receptuur. Het kan echt! Iedereen wil namelijk lekker eten, zonder al te veel gedoe. Om de bordjes ook nog eens gezond te vullen is voor velen een afhaker. Dat klinkt te ingewikkeld. Mensen zijn bang dat lekker én heel gezond niet samengaan. Dat het ten koste zal gaan van de smaak. Niets is minder waar. En dat bewijzen we met de vele (ook vegan) opties voor het ontbijt, de lunch, het diner en diverse snacks.

Je hoeft je op feestelijke dagen niet te overeten. Dat geeft een energiedip en lokt lichamelijke problemen uit. Geef je spijsvertering rust, het komt je gezondheid ten goede. Dan wordt het een feestje voor zowel je lijf als je brein.