

GEZOND KOKEN

'Variatie is belangrijk, ook bij het koken'

DOOR: DEWI GIGENGACK

Baltasar Tieskens was 3,5 jaar lang chef-kok bij restaurant O Mundo in Wageningen. Zijn werk daar werd bekroond met een Michelinster, de droom van iedere kok. "Zorgen voor mijn eigen gezondheid schoot er door de hoge werkdruk bij in", vertelt de Nijmegenaar. "Het lukte me daardoor steeds minder goed om creatief te zijn, totdat ik in 2011 besloot mijn leven over een andere boeg te gooien." Na diverse

opleidingen op het gebied van coaching, voeding en vitaliteit is Tieskens sinds kort actief als vitaliteitscoach. Hij helpt mensen om zelf de regie te nemen over hun levensstijl. Daarnaast geeft de voormalig sterrenchef advies over onder meer een gezonder aanbod in bedrijfsrestaurants en geeft hij workshops gezond koken.

Gezond koken hoeft niet moeilijk, tijdrovend of duur te zijn, benadrukt Tieskens. Een van zijn uitgangspunten is: leg jezelf niets op wat je niet kunt volhouden of wat niet bij je past. "Af

spitsnieuws.nl
SPITS
Nieuws & Entertainment

Sjoerd Eickmans fotografie



Baltasar Tieskens

en toe smokkelen is niet erg, pak de draad daarna gewoon weer op." Het heeft volgens Tieskens geen zin om bepaalde voeding als 'goed' of 'fout' te bestempelen. "Het gaat om de hoeveelheid in je voedingspatroon en de variatie daarin", zegt hij. Toch heeft de kok wel een aantal tips die je kunnen helpen een gezondere maaltijd te bereiden.

"Doe slim inkopen", begint hij. "Vis in de supermarkt kan prijzig

zijn. Maar als je aan het einde van de dag naar de markt gaat, zijn vis en groenten vaak extra afgeprijsd." Koop zo veel mogelijk vers en probeer bewerkte producten met verborgen suikers en kant-en-klaarmaaltijden te vermijden. "In de tien minuten dat zo'n opwarmmaaltijd in de magnetron of oven zit, kun je zelf ook een simpele en lekkere verse maaltijd bereiden."

Een van zijn favoriete bereidingsmethoden is stoven, zegt Tieskens.

"Bij het koken van groenten gaan veel voedingsstoffen verloren met het water dat je weggooit. Bij stoven blijft alles behouden." De chef-kok raadt aan om een lage pan met dikke bodem te gebruiken, daarin wat olijf- of kokosolie of boter te verhitten, het vlees, de vis of groenten kort te bakken en vervolgens bouillon toe te voegen. Deksel erop en op zacht vuur laten gaarstoven.

Een andere gezonde kooktechniek is stomen. Ook hierbij blijven smaak en voedingsstoffen goed bewaard. Je kunt vis en groenten of aardappelen stomen in een speciaal stoommandje of -pan, maar ook door gewoon een vergiet op een pan te zetten. "Andere bereidingswijzen, zoals bakken of koken, zijn niet fout", voegt Tieskens toe. Maar elke dag bakken beveelt hij niet aan. "Wissel je kooktechniek af, net zoals je dat met de ingrediënten doet."

Quinoasalade met gebakken makreel, rode biet en appel

Voor 2-3 personen
Bereidingstijd: 35 minuten

INGREDIËNTEN:

3 makreelfilets
1 Granny Smith-appel
Halve bos waterkers
Halve bos dille
150 gram quinoa
3-6 dl groenten- of kippenbouillon
2 rode bieten
Olijf- of kokosolie
Balsamico-azijn



BEREIDINGSWIJZE:

Schil de rode bieten en snijd in stukken van 2 cm, verhit wat olijfolie in een pan waar de rode bieten nét in passen, voeg bouillon toe totdat ze

onderstaan en laat met deksel op de pan rustig gaarstoven.

Kook de quinoa op laag vuur in 3 dl bouillon gaar en meng met de rode biet. Snijd de Granny Smith in stukjes en meng deze samen met de dille en de waterkers door de quinoasalade.

Bestrooi de makreelfilets met zout en bak deze op de huidkant tot mooi gekleurd. Zet het vuur uit, draai de filets om, bestrooi met zwarte peper en laat net gaar worden. Maak de quinoasalade aan met olijfolie en de balsamico-azijn, breek de filets in grove stukken en verdeel door de salade.

½ tl komijn
½ tl cayennepeper
4 el tomatenpuree
6,5 dl groenten- of kippenbouillon
150 g gierst
½ st citroen
4 takjes platte peterselie



Gestoofde kipdijen met gierst

Voor 2 personen
Bereidingstijd: 40 minuten

INGREDIËNTEN:

4 kippendijen
1 ui
1 teentje knoflook
1 stengel bleekselderij
2 kleine winterwortels
1 el oregano (gedroogd)
1 tl paprikapoeder
½ tl kurkuma

BEREIDINGSWIJZE:

Snijdt ui en knoflook in halve ringen en de wortel en bleekselderij in kleine stukjes. Snijd de kip in blokjes, bestrooi met zout en bak rondom aan in kokosvet, zet het vuur laag en verplaats de kip naar een andere (stooft) pan.

Bak in het overgebleven vet de ui, knoflook, wortel en bleekselderij aan en laat op laag vuur gaar smoren. Bak de specerijen even mee, voeg de tomaat toe en blus af met 3 deciliter bouillon. Breng aan de kook en giet op

de kip totdat deze net onderstaat. Dek af met aluminiumfolie en een deksel, laat dit op laag vuur minimaal 20-25 minuten gaar stoven.

Verhit de olijfolie en rooster hierin de gierst 4 minuten op laag vuur, voeg 3,5 deciliter bouillon toe en laat met een deksel op de laagste stand al roerend gaar koken. Was en hak de peterselie, voeg samen met het citroensap en 2 eetlepels olijfolie, en roer het mengsel door de gare gierst.

Apple Crumble met schapenyoghurt

Voor 2-3 personen
Bereidingstijd: 60 minuten

INGREDIËNTEN:

2 à 3 Elstar appels
1 sinaasappel
½ e tl kaneelpoeder
1 eidooier
75 g gedroogde abrikozen
75 g roomboter
75 g amandelmeel
75 g havermout
120 g speltbloem
1 mespuntje fijn zeezout

RECEPTEN!



Verwarm de oven voor op 140 °C. Hak de abrikozen samen met de eidooier in de keukenmachine tot een fijn geheel. Snijd de boter in blokjes en doe dit samen met amandelmeel, havermout, speltbloem en zout in een kom. Meng het geheel samen met het abrikozen-ei-mengsel en wrijf tot een kruimeldeeg.

Schil de appel en snijd in dunne plakjes. Pers de sinaasappel boven de appels uit. Voeg de kaneel toe. Neem een kleine ovenschaal, doe de appels erin en druk aan. Verdeel hier het kruimeldeeg overheen. Bak 40-45 minuten in de oven. Laat goed afkoelen en serveer de schapenyoghurt erbij.