

De GOOD. receptkaart

Zelfde eten, andere volgorde. Twee recepten om in je keuken te hangen.



1 Groente eerst

2 Dan proteïne en vetten

3 Koolhydraten als laatste



GOOD. Bowl

Bouw van onder naar boven, eet van boven naar beneden.

Onderin, als laatste gegeten: 100 tot 150 g gekookte quinoa, zilvervliesrijst of aardappel (2 tot 3 opscheplepels).

Daarboven: 150 tot 180 g kip, vis of tofu, of 3 eieren met een flinke lepel kwark.

Bovenop, royaal: sla en rauwe groenten (paprika, komkommer, geraspte wortel) plus gestoomde groenten (broccoli, sperziebonen, edamame).

Erover: 2 el dressing en wat sesamzaad.

Sesam-tahinidressing (4 porties)

3 el tahini · 2 el tamari · 1 el sesamolie · sap van 1 citroen. Meng alles en roer er lepel voor lepel warm water door tot de dressing gietbaar is. In een schroefpot 5 dagen houdbaar in de koelkast.



GOOD. Kimchi

Voor 1 grote pot. Begin je maaltijd met een klein schaalkje.

- 1 Chinese kool (ongeveer 1 kilo)
- 2 el grof zeezout, zonder jodium
- 1 wortel, in dunne reepjes
- 4 lente-uitjes, in stukjes
- 3 cm verse gember, geraspt
- 1 peer, geraspt
- 1 el tamari (Japanse sojasaus, meestal zonder tarwe; gewone sojasaus kan ook)
- 1 tl zoete paprikapoeder en een mespunt chilivlokken

1. Snijd de kool in stukken van 3 cm, meng met het zout en laat 2 uur staan. Schep af en toe om.
2. Spoel de kool goed af en knijp het vocht eruit.
3. Meng de rest tot een smeug mengsel en hussel dat door de kool.
4. Druk alles stevig in een schone pot, zodat het vocht boven de kool staat. Laat 2 tot 3 dagen op het aanrecht staan met het deksel er losjes op, en druk elke dag even aan.
5. Daarna in de koelkast: weken houdbaar, en elke week wordt de smaak iets zuurder.

Tip: Kook aardappels, rijst of pasta een dag eerder en laat ze afkoelen. Een deel van het zetmeel wordt dan resistent zetmeel, ook als je ze weer opwarmt. En eet krieltjes met schil, voor extra vezels.