

# 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*





**LEKKER ÉN GEZOND**  
*feest*

*Pure voeding voor geluk & gezondheid*

# LEKKER ÉN GEZOND *feest*



## 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.

vegan

ontbijt



*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*



vegetarisch

ontbijt



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*

lunch

*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 grill 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*



vegan

lunch



*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 cacao poeder
- 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*

vegetarisch

snacks

**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](https://www.oersterk.nl) voor het recept.



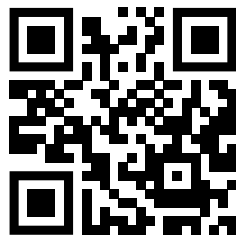
*Ons lijf en ons brein hebben miljoenen jaren evolutie achter de rug. Maar pas sinds pak 'm beet een eeuw hebben we te maken met onze huidige welvaart.*

En in termen van evolutie is een eeuw niks.

Het is dus niet vreemd dat onze gezondheid die steile leercurve niet aankan.

En er is nog iets. Want onze onnatuurlijke omgeving verleidt ons constant om de verkeerde keuzes te maken: te veel van de verkeerde dingen eten, inactiviteit en chronische stress.

Natuurlijk, het leven is niet maakbaar, maar wel stuurbaar. Het is veel meer te beïnvloeden dan je denkt.



Het is onze droom dat ieder mens de juiste kennis en vaardigheden heeft voor een optimale zelfzorg. Hoe en waarom? Je leest het allemaal op onze website [www.oersterk.nu](http://www.oersterk.nu)





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.

