

De feestelijke omwenteling

Weet je waar ik echt aan toe ben? Aan een andere invulling van 'de bloemetjes buitenzetten'. Begrijp me niet verkeerd. Er is natuurlijk niets mis mee om op zijn tijd een feestje te vieren en even lekker met iets ongezonds de bloemetjes buiten te zetten. Sterker nog, dat kan door het ontspannen en sociale aspect ervan wonderen voor je doen! En een gezond lichaam kan dat ook prima aan. Maar ... soms zetten we, gezien vanuit onze gezondheid en ons gewicht, de bloemetjes misschien net iets te vaak buiten. Dat moet toch anders kunnen?

Toch heb ik het jaren niet aangedurfd als ik gasten had; ik was bang dat ze aan mijn gastvrijheid zouden twijfelen als ik hun niet de geijkte stokbroodjes, vlees of gefrituurde hapjes aan zou bieden. Moest ik niet gewoon meegaan in 'zoals het hoort in Nederland'? Uiteindelijk besloot ik tot een proef. Ik zette een gekochte slagroomtaart naast mijn rabarbertaart met een bodem van havermuesli. Tot mijn verbazing ging mijn taart als eerste op en bleef de slagroomvariant onaangeroerd staan! Toen ik met mensen hierover in gesprek ging, kreeg ik reacties als: "Het voelt altijd zo vervelend om je gastvrouw of -heer voor het hoofd te stoten door ongezonde lekkernijen af te slaan. En dus eten we ze op."

Daarom ben ik een voorstander van een 'Grote Gastvrije Omwenteling'. Als je echt gastvrij wilt zijn, zet je je gasten eerlijke, gezonde, maar vooral heerlijke hapjes voor. Het zou wat mij betreft hip, trendy en het nieuwe normaal moeten worden om heerlijke hapjes te serveren die ook gewoon goed voor je zijn. En 'not done' om je gasten iets ongezonds te serveren. Zo kun je als gast zonder schuldgevoel genieten én als gastvrouw blij zijn. Want niets is vervelender dan dat je goede gaven niet gegeten worden.

Dus waarom zouden we feestelijke ontbijtjes, lunches, brunches, borrels en diners niet gezond en lekker maken? Dan blijft het na afloop ook feest voor je gezondheid. En doe je het goed, dan hoef je niks in te leveren qua smaak, hoor. Kijk maar naar het pannenkoekenrecept waarmee je de bloemetjes lekker kunt buitenzetten. Op naar de Grote Gastvrije Omwenteling!



Rineke's recept - Rineke Dijkstra, voedingsdeskundige en groendoener, schotelt je elke maand een recept voor en zet je aan het denken. Deze keer laat Rineke je zien hoe je feestelijk met supergezond kunt combineren.






Pannenkoek-je-fit

ONTBIJT, LUNCH OF NAGERECHT | BEREIDEN 20 MIN. | 6 À 7 PANNENKOEKEN

Voeg alle droge ingrediënten bij elkaar in een kom en roer de havermeel en drie eieren erdoor met een mixer. Je kunt eventueel het beslag op smaak brengen met zee- of zout. De pannenkoeken bak je op hoog vuur in een paar minuten gaar in een koekenpan met een klontje boter of scheutje olijfolie.

tips

 Ik voel me een rijk mens met een stapel pannenkoeken in de diepvries. Ze ontdooien snel, ook als je onverwacht visite krijgt. Zo kun je ze in no time omtoveren tot een goedgevulde wrap als voorafje of borrelhapje, kun je ze 's ochtends gebruiken voor een feestelijk ontbijt met zomerfruit of 's avonds als een pannenkoekenbuffet. Het is mijn favoriete feestdiner: ik zet een stapel pannenkoeken op tafel en wel twintig tot dertig verschillende bakjes met groenten, fruit, salade, kiemen, kruiden, microgroenten, eetbare bloemblaadjes, groentepickles, feta, noten, zaden, pitten, pesto's, hangop, lekkere olie en azijn. Kan ik me lekker met mijn gasten bezighouden, in plaats van in de keuken bezig te zijn, en kan iedereen naar eigen smaak zijn pannenkoek beleggen.

 Het leuke aan deze pannenkoek is dat hij drie à vier verschillende soorten volkorenmelen bevat. Diversiteit is volgens mij de belangrijkste voorwaarde voor een optimale gezondheid, ook voor je darmen.

Ingrediënten

- 50 gram boekweitmeel • 50 gram quinoa- of teffmeel • 50 gram havermeel • 50 gram kamut-, spelt- of roggemeel (als je zonder gluten wilt, gebruik je alleen boekweit-, quinoa-, teff- en havermeel) • 400 milliliter haverdrank • 3 eieren • 4 gram zout of zee- of zout naar smaak • bakolijfolie/roomboter

Overheerlijke toppings:

- 2 à 3 eetlepels hangop van rauwe kefir of kokosyoghurt • een flinke hand rood en/of paars fruit van het seizoen
- 1 middelgrote rode biet, in plakjes gesneden
- 1 à 2 eetlepels kasha
- 2 eetlepels zelf geroosterde noten of crunchy granola • een flinke scheut walnootolie of andere notenolie • een scheutje citroensap • eventueel wat geraspte gember (ook lekker: ceylonkaneel of kardemom) en een theelepeltje honing • wat fijngehakte munt

Zomerfruit

Zomerfruit (uit je eigen tuin, een pluktuin of van de markt) is prima in te vriezen of in te maken. Of maak er 'fruitleer' van in een droogoven; wedden dat je nooit (h)eerlijker snoepgoed zult tegenkomen? Ook weer Genieten met een grote G dus, ook voor je Gezondheid. 

