

Koken voor meer energie, 30 oktober 2025

Koken voor meer energie? Een andere leefstijl helpt dat?

Ik benader dit vanuit de Oosterse Filosofie want zo ben ik opgeleid. In het Oosten noemen ze energie: Chi. Deze Chi wordt gevoed door: bewegen, voeding en ademhaling. Een goede ademhaling, voeding van het seizoen en bewegen zoveel als kan.

Dus als je het zo bekijkt zou o.a. voeding bijdragen aan een betere energie. Voor mij helpt het maar voeding aanpassen zodat je je goed voelt heeft een lange adem nodig en wat voor mij goede voeding is kan voor jou de ademhaling zijn of de beweging. Ik zou zeggen nooit stoppen met zoeken wat goed is voor je lijf of waar je je prettig bij voelt.

Recept van deze bijeenkomst: Paddenstoelensoep en een quinoa salade met veel groenten.

Eiwitten, goede vetten en een beetje koolhydraten. Bij dit hoofdgerecht kan ook vis (o.a. eiwitten en vetten) worden gegeten maar vanwege de pitten/zaden en de feta heb ik gekozen dit achterwege te laten.

Paddenstoelensoep

Ingrediënten (8 personen):

- 30 gram funghi porcini secchi (gedroogd eekhoortjesbrood)
- 500 gram prei
- 4 tenen knoflook
- 800 gram kastanjechampignons
- 90 gram ongezouten roomboter
- 4 groentebouillontabletten
- 200 ml kookzuivel
- 2,5 ltr water
- Beetje truffelolie

Bereiding:

- 1 Doe het eekhoortjesbrood in een kom, giet er kokend water over tot het net onderstaat. Was de prei en snijd in dunne halve ringen. Snijd de knoflook fijn. Veeg de champignons schoon en snijd in kwarten.
- 2 Verhit de boter in een pan met dikke bodem en bak de champignons met wat peper 5 min. op middelhoog vuur. Haal wat champignons eruit om te garneren. Voeg de prei en de knoflook toe en bak nog 5 min. Laat het geweldige eekhoortjesbrood uitlekken (vang het vocht op) en snijd fijn. Voeg samen met het opgevangen vocht, de bouillontabletten, kookzuivel en het water toe aan de pan. Breng aan de kook en laat 15 min. op laag vuur koken.

Serveer de soep met wat champignons en een paar druppels truffelolie.

Quinoa Salade geroosterde groenten

Ingrediënten (8 personen):

- 600 gr. Volkoren quinoa
- 1000 gr stevige groenten van het seizoen: zoete aardappelen, pastinaken, bieten, wortelen,
- 300 gram gesnipperde uien
- 4 knoflooktenen
- 60 ml olijfolie
- 150 gr in reepjes gesneden shiitake/paddenstoelen
- 200 gr rucola
- 300 gram geroosterde pitten en zaden, wat walnoten, verkruimelde feta

Dressing:

- Sap van 1 bio sinaasappel
- 100 ml extra vierge olijfolie
- Zeezout naar smaak
- Peper versgemalen
- 100 gr mosterd
- 20 gr honing
- 2 volle lepels appelazijn

Bereiding:

1. Kook de quinoa

2. Schil de groenten en snijd in grove stukken. Doe de groenten in een grote kom en besprenkel met wat olijfolie. Gril de groenten onder een rooster of grill ze in een pan. Eventueel even kort stomen dan zijn ze eerder gaar onder de grill.

3. Verhit olie in een hapjespan, fruit de uien en knoflook aan, voeg de shiitake toe en bak kort mee.

4. Maak een dressing door alles in een kommetje door elkaar te kloppen.

5. Schep de quinoa, de gegrilde groenten en de shiitake samen met de dressing door elkaar. Als de smaak goed is schep dan de rucola erdoor of serveert op een bedje van rucola.

6. Doe vlak voor het serveren de pitten en zaden en de feta erover.