



Freedom foods
een "kook-niet-kookboekje"



Freedom Foods

een 'kook-niet-kookboekje'.

© All rights reserved Niene's Moodlab 2013



Inhoudsopgave

- p. 4 Waarom dit boekje?
- p. 5 Foods & Freedom
- p. 6 Nog even voor je begint..
- p. 7 De recepten en foods
- p. 9 Ouderwetse appeltaart
- p. 12 Rood/wit/blauw toetje met een dot cashew cream
- p. 16 Spinaziesalade met sinaasappel en pijnboompitten
- p. 20 Stars & Stripes met rode vruchten en basilicum
- p. 23 Oranje notenmelk
- p. 25 Bronnen
- p. 26 Boodschappenlijst
- p. 27 Over de makers
- p. 28 E-boek



Waarom dit boekje?

Hoe dit project is ontstaan...

Op 5 mei vieren we elk jaar dat we vrij zijn.

Ter ere daarvan heeft 5meicultuur.nl ons gevraagd een kooknietboekje te maken dat je gratis kunt downloaden.



En hier is het resultaat.

Veel plezier met deze heerlijke recepten!

Foods & Freedom

*5 mei vieren we in Nederland vrijheid. Wat heeft dat met eten te maken? En...
Kun je etend je vrijheid vergroten?*

Jazekers!

De recepten in dit boekje kunnen je vrijheid vergroten op verschillende manieren.



Zo geeft het je o.a.:

- meer energie ; oftewel meer vrijheid om die leuke dingen te doen
- en meer kleur
- minder tot geen mist in je hoofd
- verbeterde slaap
- meer zin ;)

Nog even voor je begint...

Je wilt op 5 mei natuurlijk lekker er op uit.

Geen uren in de keuken staan, maar wel lekker en gezond eten, zodat je langer kunt feesten.

Als uitgangspunt bij het maken van de recepten hebben we daarom gekozen voor 'geen gedoe'!

Ook niet qua boodschappen doen. In principe kun je alle ingrediënten eigenlijk wel verkrijgen in 1 (biologische) winkel.



Het enige apparaat dat je voor deze recepten eigenlijk nodig hebt is: een blender.

Maar een staafmixer of keukenmachine is ook goed.

Maten staan soms aangegeven, maar zijn niet zo precies; die doe je een beetje op gevoel.

Het gaat tenslotte om het vrije gevoel -en zo min mogelijk afwas- :)

Als je nou een ingrediënt niet lekker vindt, laat die er dan uit en bedenk een alternatief.

Dat is ook je vrijheid.

Zo heb je de mogelijkheid om ervan te maken wat je wilt!



De recepten en foods



Appels

Hoezo zijn appels freedom foods?

Appels laxeren (..) en vormen een mooie bezem voor je spijsverteringskanaal doordat ze veel voedingsvezels bevatten. En het verlaagt je cholesterol. Cholesterol is onmisbaar voor het menselijk lichaam. Het speelt een belangrijke rol in het dagelijks functioneren van je lichaam. Het is nodig voor de opbouw van lichaamscellen, de productie van hormonen en het speelt een belangrijke rol in de spijsvertering. Cholesterol zit in veel dierlijke en plantaardige producten die we eten maar het overgrote deel maakt het lichaam zelf.

Eerst een lekker taartje dan maar om je van binnen op te schonen?

Ouderwetse appeltaart

Voor de bodem:

1 kop pecannoten
1 kop walnoten
6 geweekte dadels (medjool)
kopje geweekte rozijnen
kaneel
beetje citroensap

Voor de vulling:

een paar appels
verse gember
kaneel
citroensap
(eventueel honing of agave siroop)



Hoe ga je te werk?

Snijd de appels in schijfjes

Marineer de appelschijfjes in een mix van citroensap, verse gember en kaneel.

Je kunt eventueel nog honing of agave siroop toevoegen

Voor de bodem maak je met je blender een deegbal door de noten, dadels, rozijnen, kaneel en een beetje citroensap te mixen.

Smeer het uit over de bodem van je schaal en bekleed ook de randen.

Rangschik dan de appelschijfjes op de bodem en voila!

Klaar om te eten.





Aardbeien

Hoezo zijn aardbeien freedom foods?

Aardbeien sterken je lever; een lever-levenselixer en het is een ook weer een goeie schoonmaker van je darmen.

Aardbeien zijn de enige vruchten die de zaden aan de buitenkant heeft.

Ze zitten vol vitamine C en antioxidanten en zijn heel behulpzaam in het ondersteunen van je immuunsysteem

Aardbeien blijken goed tegen straling te werken; wat een vrijheid!

Rood/Wit/Blauw toetje met een dot Cashew Cream

Je hebt nodig:

*verse biologische... blauwe bessen
aardbeien*

& voor de cashew cream:

*ongebrande cashews (1 kop)
kleine stukjes verse gember
citroensap van een halve citroen
honing*



Hoe ga je te werk?

Pak je blender uit de kast en stof 'm af... Afspoelen maar!

Snij een plakje gember af en snij die in hele fijne stukjes

Pers een halve citroen uit

Doe de cashewnoten/citroensap/gemberstukjes in de blender

Plus 'THE secret ingredient': een klein korreltje zout...

Doe er dan nog een scheut honing bij en blenden maar totdat je een gladde massa krijgt

Pak nu een glas en doe eerst een laag blauwe bessen, dan een laag cashew cream

En dan een laag aardbeien

We laten jou de vrijheid of je ze in plakjes of heel erop doet!







Blauwe Bessen

Hoezo zijn blauwe bessen freedom foods?

De waterrijke blauwe bessen zitten vol anti-oxidanten, beta-carotenen, vitamine C, calcium, magnesium, fosfor en tanninen.

Ze helpen je om virussen & bacteriën te laten afsterven.

Super anti-viraal & anti-bacterieel fruit:



Spinazie

Hoezo is spinazie een freedom food?

Spinazie zit vol met betacarotenen, chlorofyl, foliumzuur, ijzer, choline, Vitamine A, C en E.

Deze groente helpt je -naast je bloedarmoede te voorkomen- je geheugen.

Geen boodschappenlijstjes meer nodig, als je veel spinazie eet.

En moeten we Popeye nog even vermelden?

Spinaziesalade met sinaasappel & pijnboompitten

Je hebt nodig:

1 sinaasappel
1 eetl. olijfolie
1 eetl. limoensap
beetje zeezout
2 handen vol spinazie
Zwarte pepper



Hoe ga je te werk?

Schil de sinaasappel en snij in stukjes

Maak ze vrij van schilletjes.

Probeer het sap wat daarbij vrijkomt in een schaaltje op te vangen

Voeg daar de olijfolie, limoensap en zeezout toe; zie daar je dressing!

Doe nu in een saladeschaal de spinazie, de sinaasappelpartjes & pijnboompitten

Giet daar je dressing over

Nu nog even strooien met verse peper en Klaar is Kees!







Sinaasappel

Hoezo zijn sinaasappels freedom foods?

Sinaasappels bevatten: calcium, foliumzuur, ijzer, kalium, thiamine, Vitamine B6 (een kathalysator van allerlei biochemische reacties in je lichaam), vitamine C en anti-oxidanten

Het verlaagt je cholesterol en sinaasappels eten is goed om je van griepjes te bevrijden.



Frambozen

Hoezo zijn frambozen freedom foods?

Razend gezond, steken frambozen aardbeien naar de kroon. Er zitten stoffen in die goed voor je doorbloeding zijn. Vol met kalium, niacin, ijzer, vitamine C, fibre: frambozen zijn ze super voor je immuunsysteem! Vrij van ziekten!

Stars & Stripes met rode vruchten en basilicum

Je hebt nodig:

1 kop aardbeien
1 kop frambozen
1 kop basilicum
blaadjes munt
peperkorrels



How to be a star?

Snij de aardbeien in plakjes en rangschik ze op je allermooiste bord
op je aller allermooiste sterrenmanier
You're the star!

Pluk een muntblaadje, rol 'm op en stop het rolletje in de framboos
Leg de framboos met munt tussen de aardbeien
bestrooi het geheel met peperkorrels en basilicumblaadjes







Basilicum

Hoezo basilicum een freedom food?

Het eten van basilicum helpt je geheugen en stimuleert je zenuw- & hersencellen.

Je kunt als je veel basilicum eet dus veel sneller die sudoku oplossen waardoor je niet meer hoeft te kiezen:

Je hebt de vrijheid om EN die Sudoku te doen EN naar dat optreden te gaan.

Oranje notenmelk

amandelmelk:

1 kop ongebrande amandelen
4 koppen water

gojibessen



Amandelmelk?

Amandelmelk kun je in de winkel in een pak kopen, maar het is ook vrij makkelijk zelf en dus vers te maken! Dan zitten er veel meer voedingsstoffen in omdat het niet gepasteuriseerd is.

Als je niet van amandelen houdt, kun je natuurlijk ook voor andere noten kiezen.

Aan jou de vrijheid welke noten je kiest, maar als tip willen we je meegeven: gebruik voor dit recept wel ongebrande noten.

Verse notenmelk is zo'n 2 dagen houdbaar in de koelkast.

Hoe je het maakt?

Week de gojibessen en pak je blender uit de kast

Doe het water en de noten in de blender en blend tot een romige melk.

Zeef dan het mengsel door bv een nylon zak te gebruiken.



Bronnen:

Jason Vale "The Juice Master Turbo charge your life in 14 days"

Wikipedia

voedingswaar.nl

5meicultuur.nl



Boodschappenlijst:

Voor de ouderwetse appeltaart:

1 kop pecannoten
1 kop walnoten
6 geweekte dadels (medjool)
kopje geweekte rozijnen
beetje citroensap
een paar appels
verse gember
kaneel
citroensap
(eventueel honing of agave siroop)

Voor het rood/wit/blauwe toetje met een dot cashew cream:

verse biologische... blauwe bessen
aardbeien
ongebrande cashews (1 kop)
kleine stukjes verse gember
citroensap van een halve citroen
honing

Voor de spinaziesalade met sinaasappel en pijnboompitten:

1 sinaasappel
1 eetl. olijfolie
1 eetl. limoensap
beetje zeezout
2 handen vol spinazie
Zwarte pepper

Voor de stars & stripes met rode vruchten en basilicum:

1 kop aardbeien
1 kop frambozen
1 kop basilicum
blaadjes munt
peperkorrels

Voor de oranje notenmelk:

amandelmelk:
1 kop ongebrande amandelen
4 koppen water
gojibessen

Over de makers:

Niene.nu van de MoodLab: conceptidee, ontwerp, fotografie, tekst en uitvoering
Edith van der Kruk : receptidee

Meer weten? Kom naar de Moodlab?

Ga dan naar:

www.nienesmoodlab.nu



E-boek

Dit boekje is de gratis te downloaden 5meicultuur edition of Freedom Foods.

Het boekje dat je nu in handen hebt is speciaal gemaakt voor 5meicultuur.

Kijk voor meer informatie en recepten op:
www.nienesmoodlab.nl/freedomfoods



