

Boekrecensie door Janine Dolk, diëtist Gericht Op Gewicht

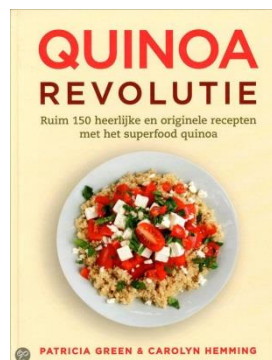
www.gerichtopgewicht.nl

Quinoa Revolutie

Ruim 150 heerlijk en originele recepten met het superfood quinoa

Patricia Green & Carlyn Hemming

In dit boek staat quinoa als superfood centraal. Het biedt veel informatie over quinoa als zaad, meel en vlokken. Benadrukt wordt dat het geen graan is en geen gluten bevat. Veel bereidingsstips en veelzijdige recepten voor alle maaltijdmomenten moeten je leiden naar een optimaal resultaat. De rijkelijke illustraties wekken de eetlust op.



€ 19,95



www.verkaaikboeken.nl

De moeite waard?

Met superlatieven worden de vele goede eigenschappen en de veelzijdigheid van quinoa op een bijna overdreven wijze aangeprezen. Zo kan Quinoa spier- en botafbraak voorkomen, een rol spelen bij gewichtsverlies, helpt het gezond en sterk te worden. Het woordje “revolutionair” wordt te pas en te onpas gebruikt.

Een echt superfood dus? Deze term is een hype. Een superfood bestaat niet. Eén zogenaamd gezond product maakt nog geen gezond eetpatroon. Voeding moet je in zijn totaliteit bekijken. Maar als je het superfood-imago voor lief neemt, evenals de niet voldoende onderbouwde claims, kan een kookliefhebber met de recepten in het boek zijn hart ophalen. En de uitdaging aangaan. Want let wel op: de recepten zijn bestemd voor verschillende aantallen eters, groenten hoeveelheden vallen tegen en de voorgeschreven hoeveelheden ingrediënten moeten soms worden aangepast voor een beter resultaat. Kortom: alertheid, zin in uitproberen en combineren van verschillende recepten (voor een volwaardige warme maaltijd) zijn gewenst.

Voor wie een aanrader?

De bekende “moes-tuinierder” Maarten ‘t Hart schrijft in zijn boek “Over zin en onzin van gewichtsverlies” in 2007 ook al over quinoa. Op humoristische wijze geeft hij zijn ervaring met verschillende (schijn)granen. Focus op één bepaald voedingsmiddel vindt hij niet zinvol. Maar hij roemt de goede eiwitsamenstelling, het geringe vetgehalte, de bescheiden hoeveelheid koolhydraten van quinoa. Hij benadrukt (uit eigen ervaring) vooral de goede laxering zonder nare gasvorming en opgeblazen gevoel. Zijn vermoeden (in 2007!) is dat quinoa langzaam zal oprukken. Hij stelt vast dat het prima combineert met alle recepten die je ook met rijst kan maken. Mijn conclusie: eigenlijk heeft een beginner geen apart receptenboek nodig. Eigen praktijkervaring leert dat de recepten meer geschikt zijn voor een doorgewinterde kok met gevoel voor hoeveelheden. Ben je nieuwsgierig naar de mogelijkheden van quinoa, en houd je van experimenteren en variëren, dan is het boek zeker een aanrader.

mei 2014