

***Hartstikke lekker* Voorkomen is beter dan genezen Annemieke Jansen & Janine Jansen**

Alweer een kookboek van twee gezusters. Dichterbij huis dit keer: Annemieke is cardioloog in het Groene Hart Ziekenhuis in Gouda. Zus Janine is grafisch ontwerper. Vanwege de zwakke gezondheid van hun vader hebben zij een passie voor koken ontwikkeld. Alle ingrediënten zijn aanwezig om een goed theoretisch onderbouwd, op de praktijk geschoold, en rijkelijk geïllustreerd boek samen te stellen. Ook 'broer Boer' met zijn bijzondere Mangalitza varkens (met cholesterol vriendelijk vet) heeft een prominent plekje gekregen. Het is meer dan een kookboek.

De moeite waard?

Bij het doorbladeren van 'Hartstikke lekker' (Het water loopt je al in de mond!) wordt mij niet duidelijk wat de logica van de indeling is. Hoofdstukken met recepten ingedeeld in eetmomenten ('Lunch, borrel, vooraf') en hoofdstukken gegroepeerd in gerechten ('Soep, pasta, salades' en 'Vlees, vis, groente' en 'Zoetigheden') wisselen elkaar af. Duidelijk is wel de focus op het mediterrane dieet met een Aziatisch vleugje. Mediterrane voeding is goed voor hart- en bloedvaten. De dames lichten dat toe. Maar wat precies het mediterrane dieet omvat, en wat het nu zo gezond maakt, daar zijn de laatste woorden volgens mij nog niet over gezegd. Dat blijkt ook uit de uitgebreide omschrijving van het mediterrane dieet op de lijst 'Immateriële culturele erfgoederen' van Unesco (sinds 2010). Deze lijst beschrijft meer kenmerken dan alleen voedsel: ook sociale interactie en behoud van traditionele activiteiten en ambachten in de mediterrane samenleving horen erbij. Het mediterrane eetpatroon? Heel divers dus! Dat nog even ter aanvulling. 'Hartstikke lekker' omvat alléén de voeding: gezonde vetten, goede koolhydraten, fruit, noten (ongebraad/ongezouten), verse groenten en granen, vis (rauw of bewerkt) en gevogelte, weinig zuivel en rood vlees. Met veel goede achtergrond informatie, helaas zonder bronvermelding. De dames zijn overigens niet zo consequent in wat ze prediken (minderen in zout en zoet is snel aan te wennen) en doen (toch koken met suiker en honing, want ze hebben geen mensen met diabetes in nabije omgeving). Af en toe wat 'zondigen' is ook hun boodschap. Dat heft de tegenstrijdigheid weer wat op. De recepten zijn duidelijk beschreven. Sommige bevatten bijzondere ingrediënten. Af en toe zet ik vraagtekens bij de tekst. Bijvoorbeeld bij het advies om een handje noten vóór het eten te nemen, 'want dan is je buik al wat gevuld'. Ik zeg: verwerk dan de (calorierijke) noten in het eten. En van eieren val je zelfs af. Hoe werkt dat? Verder: Roquefort bevat verzadigd vet, is erg zout, maar ontstekingsremmend. Wat is de bron? Maar er zijn ook veel leuke, gezonde tips te lezen: deeg met olie i.p.v. boter, ansjovis minder zout maken, knoflook poffen. Voor mij dé tip: een granaatappel zonder geklieder klaarmaken!

Voor wie een aanrader?

Ondanks een kritische noot vind ik het boek een verademing t.o.v. de goeroe-boeken gericht op gezondheidshypes. Zelf ben ik zeker nog niet uitgekookt. Het is voor iedereen aantrekkelijk. Extra leuk voor streekgenoten! Een kookboek met no-nonsense informatie over gezonde voeding, dat aanzet tot bewuster eten. Voor door de week de simpele gerechten. Bij meer tijd en bijzondere gelegenheden haal je inspiratie uit de meer bewerkelijke recepten. Vergeet dan ook het glaasje wijn niet. Staat niet in het kookboek, wel in de mediterrane omschrijving op de Unesco lijst!

www.gerichtopgewicht.nl



Hardcover
€ 24,95



www.verkaaikboeken.nl