

DE RESET JE HORMONEN EXPERTS WENSEN JOU

A healthy Christmas

22

*Kerstrecepten
waar je hormonen
blij van worden*



RESET JE HORMONEN

A healthy Christmas

WIJ INSPIREREN JE

Lieve vrouw, een mooi cadeau voor jou!

Deze feestdagen zijn voor jou waarschijnlijk ook iets anders dan andere jaren. En tja, wat ga je nu deze kerst op tafel zetten?

Daar hebben wij iets super tofs voor bedacht: samen met de Reset je Hormonen experts hebben wij onze favoriete recepten voor je op tafel gezet. Hoe vieren wij onze kerst? Waar worden we blij van en nog belangrijker: wat eten we?

Laat je inspireren en meenemen. Geniet jij ook mee deze kerst, want ook gezond eten tijdens de kerst kan en is geen straf.

We delen met jou ons favoriete recept en hoe wij kerst het allerliefste vieren.

Veel lees- en bakplezier!

Lieve gezonde groet,
Francisca van den Berg
Hormoon-gewichtsexpert en alle enthousiaste coaches.
www.resetjehormonen.nl

INHOUD

VIER KERST MET

• <i>Francisca van den Berg</i>	4
• <i>Anouk Kabel</i>	6
• <i>Anita Krijnen</i>	8
• <i>Anita Wilemsen</i>	10
• <i>Bettine van der Heijden</i>	14
• <i>Desiree Lips</i>	16
• <i>Germaine van Zanten</i>	18
• <i>Petra Geutjes</i>	22
• <i>Paulien Klippel</i>	24
• <i>Monique Balk</i>	26
• <i>Monique van Kampen</i>	28
• <i>Mirella Klanke</i>	32



De kerst van

FRANCISCA VAN DEN BERG



Kerst IN HET BUITENLAND

Het liefst vier ik de kerstdagen in het buitenland samen met mijn partner Marcel. Wij houden van reizen en het opzoeken van mooie plekjes op de wereld. De afgelopen twee jaar hebben wij kerst in Spanje gevierd. De jaren daarvoor waren wij vaak in Thailand en drie jaar geleden waren wij zelfs in Vietnam te vinden. Het is ontzettend tof om de andere cultuur mee te krijgen en met je voetjes in het zand de ondergaande zon te bekijken, terwijl de kerstliedjes op de achtergrond spelen. Wij hebben geen kinderen en dat maakt

het dus een stukje makkelijker om op deze manier onze dagen door te brengen. Het afgelopen jaar waren we in Spanje te vinden en dan vierden we op eerste kerstdag kerst op het strand met vrienden. Een heerlijke BBQ, een kerstmuts op en genieten maar van het zonnetje op ons hoofd. Ik heb dus geen echte kerstraditie qua eten. Ik deel wel mijn favoriete snackrecept met je om heerlijk bij je kopje koffie te nemen na je driegangendiner. Daarnaast vind je hierbij ook een overheerlijke pompoenlasagne!

Geniet van je kerstdagen, en op naar een mooi 2021.

Lieve gezonde groet,

Francisca van den Berg

www.franciscavandenbergh.nl

KERSTGROET

HEALTHY VEGAN SNICKER ZONDER SUIKER

De bodem:

- 3 el dadelsiroop
- 3 el kokosolie
- 75 gr rauwe cashewnoten
- 20 gr rauwe hazelnoten wit
- 20 gr rauwe pecannoten

De karamellaag:

- 10 zachte medjoul dadels
- 80 gr rauwe cashewnoten

- 2 el dadelstroop
- 3 el water

Topping:

- 60 gr pure chocolade
- 10 gr rauwe cashewnoten
- 1,5 volle el raw cacao
- 1,5 volle el kokosolie

1. Doe alle ingrediënten van de bodem in de keukenmachine of blender. Laat deze draaien tot de bodem een plakkerig geheel is.
2. Pak een brownie bakvorm en schep het mengsel hierin en verdeel de massa goed. Zet daarna de bakvorm in de koelkast, zodat je verder kan gaan met de karamellaag.
3. Ontpit de dadels. Doe vervolgens alle ingrediënten van de karamellaag in de keukenmachine of blender. Laat het apparaat zo'n vier minuten draaien tot je een plakkerige, zachte en een smeuijge massa hebt.
4. Schep de karamel over de bodem en smeer deze goed uit.
5. Zet de bakvorm vervolgens in de vriezer zodat je verder kan gaan met de topping.
6. Smelt de chocolade met de kokosolie. Voeg vervolgens de raw cacao toe. Meng het tot één geheel. Schep de chocolade over de karamellaag. Zorg dat je een beetje overhoudt voor zometeen.
7. Hak wat cashewnoten grof. Strooi deze over de chocoladetopping heen.
8. Top het geheel af met nog een beetje chocolade over de noten.
9. Plaats de bakvorm voor een uur in de vriezer.

POMPOENLASAGNE MET GEITENKAAS

- 1 flespompoen (of pompoenlasagne bladen JUMBO)
- 500 gr mager (vegetarisch) gehakt
- 400 gr tomatenblokjes
- 40 gr tomatenpuree
- 1 middelgrote ui
- 120 gr zachte geitenkaas
- 125 ml crème fraîche
- 1 teentje knoflook
- 1 el Italiaanse kruiden
- 1 el olijfolie
- peper en zout naar smaak

1. Verwarm de oven op 200 graden.
2. Snipper de ui en de knoflook fijn.
3. Verwarm de pan met olie en bak de ui en knoflook glazig. Voeg vervolgens het gehakt toe en bak dit rul. Voeg de tomatenblokjes en tomatenpuree toe samen met peper, zout en de Italiaanse kruiden.
4. Was de pompoen en snijd hem in zo dun mogelijke plakjes. Je hoeft de pompoen niet te schillen.
5. Verdeel de plakken pompoen over de ovenschaal.
6. Hier overheen doe je een laagje saus en sluit weer af met de pompoen. Herhaal dit tot je saus op is.
7. Smelt de crème fraîche en geitenkaas in een pannetje en verdeel dit over de ovenschaal en strijk dit glad.
8. Bak de pompoenlasagne in 40 minuten goudbruin in de oven. Eet smakelijk!



Healthy Christmas



De kerst van ANOUK KABEL



Kerst MET MIJN GEZIN

De maand november is aangebroken en dat betekent voor veel mensen dat ze gaan uitkijken naar de kerst. Dat is bij mij niet het geval. Normaal gesproken zou ik er even tussenuit gaan, maar Covid-19 gooit roet in het eten. Reizen kan dus niet.

Ik vier kerst het liefste met mijn gezin. Gezellige dagen met elkaar en belangrijker nog: tijd voor en met elkaar. Mijn twee dochters van 18 en 20 zijn "kerstaanhangers" zoals ik ze noem. Er is een speciale radiozender die alleen maar kerstmuziek draait en jullie raden het al: deze zetten zij in november al de hele dag aan. Ik moet er dus aan geloven.

Omdat we dit jaar kerst met zijn viertjes thuis gaan doorbrengen hebben we beslo-

ten lekkere recepten uit te kiezen die wel 'hormoon proof' zijn. Want met drie vrouwen in huis is het prettig om daar rekening mee te houden. We hebben besloten één dag buiten in onze overkapping te gaan gourmetten met de heaters aan en veel gezelligheid en spelletjes! Maar dan nog de tweede kerstdag...

Mijn favo recept zal het dan wel worden. Vooraf pastinaaksoep. Het hoofdgerecht maken laat ik aan mijn man over, dat is zijn specialiteit. Als kers op de taart verzorg ik het toetje: stoofpeertjes met kokosyoghurt. De stoofpeertjes komen deze keer uit mijn eigen tuin van mijn eigen boom. Het recept vinden jullie terug in dit e-book, gemaakt door één van mijn collega's.

KERSTGROET

Eet smakelijk!

Anouk

AnouktCoacht

www.anoukcoacht.nl

PASTINAAKSOEP

- 500 gr pastinaak
- 1 gele biet
- 1 prei
- 1 gele ui
- 1 teen knoflook - meer mag natuurlijk ook
- 1 groene appel
- stukje gember
- 2 tl BioToday bouillonpoeder
- peterselie
- paar fijngehakte cashewnoten
- 1,25 liter water
- peper

Tip

Serveer er een stukje naan brood bij!

1. Maak de groenten schoon. Schil de pastinaken en de gele biet en snijd de pastinaken, de gele biet en de prei in stukjes.
2. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in stukjes. Schil de gember en hak of snijd een stukje ter grootte van twee dobbelstenen heel fijn.
3. Verhit wat kokosolie in een soeppan en fruit hierin de ui, prei, knoflook en gember drie minuten op lage temperatuur.
4. Voeg de pastinaak, gele biet en appel toe en bak vijf minuten mee op middelhoge temperatuur. Schep het mengsel af en toe om.
5. Voeg het water en de bouillon toe, breng aan de kook en laat de soep afgedekt 20 minuten zachtjes koken.
6. Hak de peterselie en de cashewnoten fijn.
7. Pureer de soep met een staafmixer, proef en breng op smaak met peper.
8. Schenk de soep in een gezellig kerstkommetje en garneer met de fijngehakte peterselie en cashewnoten.





De kerst van

ANITA KRIJNEN

WAT ZULLEN WE ETEN MET DE *Kerstdagen?*

Ik denk dat dit één van de meeste gestelde vragen is in december. Ik ervaar het ieder jaar net zo. Wat gaan we eten? Sinds ik Hormoontherapeut ben, is gezond eten niet meer weg te denken. Voeding is één van de belangrijkste aspecten van het in balans brengen of houden van je hormonen. Veel cliënten vragen aan mij: "Maar wat eten jullie dan? Als je gezond wilt eten, dat is toch niet lekker met de kerst?" Nou, jawel hoor. Ik zeg altijd: "Waarom wil je je met de kerst volproppen?" Waarom eet iedereen tot de knoop wat lossier moet en ze zich opgeblazen voelen? En vaak veel te veel suikerrijke dingen...

Ik zal me eerst even voorstellen: ik ben Anita Krijnen, 52 jaar, woon samen met mijn vriend en mijn twee puberzonen in Eindhoven. Ik ben van oudsher schoonheidsspecialiste. Totdat op een dag één van mijn zonen een diagnose kreeg met een niet al te positief ziekteverloop. Hier wilde ik me niet bij neerleggen en ben me gaan om

scholen tot natuurgeneeskundig therapeut met als specialisatie hormonen en orthomoleculaire voeding. Ik heb zo'n beetje alle opleidingen gevolgd op het hormonale vlak die er bestaan.

Op dit moment ben ik bezig om me te verdiepen in de ziekte van Lyme. Alle behandelingen ondersteun ik vaak met (voetreflex)massages. Tevens behandel ik mensen met chronische (pijn)klachten. Op dit moment gaat het goed met mijn zoon. Hij sport intensief en op hoog niveau. Goede voeding is hierbij van wezenlijk belang, maar ook een goede vetzuurbalans is heel erg belangrijk.

Mijn hobby is onze moestuin. Hier halen wij ook veel van onze voeding uit. Buiten de vele verse kruiden en groenten staan daar ieder jaar ook twee pompoenplanten die ik in maart in een potje op de vensterbank zaai. Nu hoeft je niet persé een moestuin te hebben, dit kan ook prima in je eigen tuin. Of in leuke potten.

*Ik wil iedereen hele fijne en gezonde kerstdagen toewensen...
...blijf gezond en misschien tot in 2021 ;-)*

Anita Krijnen **Natural Balanz**
www.naturalbalanz.nl

KERSTGROET

BIOLOGISCHE POMPOENSOEP MET UITGEBAKKEN SPEKJES EN ZEEWIER

- 1 biologische pompoen
- 2 grote uien
- 4 teentjes knoflook
- kombu (zeewier)
- roomboter
- verse rozemarijn
- verse Tijm
- kruiden zoals zeezout, zwarte peper, kurkuma, cayenne peper en verder naar smaak aan te vullen
- spekjes

1. Smelt een klontje roomboter in de pan en fruit de uien. Voeg daar de teentjes knoflook aan toe.
2. Was de pompoen, haal de zaden eruit (leg deze op de vensterbank te drogen, dan kun je die in het voorjaar binnen zaaien en heb je volgend jaar lekkere biologische pompoenen uit eigen tuin) en snijd de pompoen in kleine stukken.
3. Fruit de pompoen mee met de uien en de knoflook. Dit hoeft niet lang.
4. Voeg één liter water toe. De verse rozemarijn en tijm gaan in de pan en pruttelen mee, net zoals het stukje kombu.
5. Voeg de verse rozemarijn, tijm en twee blaadjes zeewier toe aan de soep. Laat het ongeveer 30 minuutjes pruttelen.
6. Haal de takjes rozemarijn en het bundeltje tijm en zeewier uit de soep. En blender deze tot een gladde substantie.
7. Het zeewier is nu zacht geworden en kun je in kleine reepjes snijden en weer aan de soep toevoegen.
8. Met kerst maak ik er altijd iets gezelligs van. Ik maak de soep af met een beetje room. En voeg er uitgebakken spekjes aan toe voor de garnering.
9. Zo heb je binnen 30 minuten een heerlijk maar voedzaam voorgerecht.

tip

Gebruik geen soepblokje, hierin zitten vaak stoffen als smaakversterkers, E621, (mono)glutamaat. Dit zijn allemaal namen voor hetzelfde stofje wat je eigenlijk niet binnen wilt krijgen. Je kunt bouillonpoeder bij een natuurvoedingswinkel kopen en gebruiken, maar het kan ook prima met je eigen kruidenrekje.



WAAROM KOMBU

Kombu bevat veel jodium, het meest van alle zeewieren. Kombu is gezond, omdat er veel kelp in zit en kelp staat bekend als natuurlijke bron van jodium. Jodium draagt bij tot een normale schildklierwerking en energiestofwisseling die in de cellen plaatsvindt d.m.v. het aanmaken van ATP. In Nederland zit van nature niet veel jodium in de voeding. Je kunt kelp nemen in de vorm van een supplement, maar ik kies graag voor de natuurlijke variant: kombu.

WAT ETEN WE NOG MEER

Ik zorg altijd dat er twee leuke kannen water staan met hierin verse kruiden. Je kunt een jar met water vullen, wat rozemarijn toevoegen, **biologische citroenen** en wat rood fruit. Dit ziet er heel gezellig uit. Maar je kunt bijvoorbeeld ook een kan water doen met daarin wat schijven komkommer, munt, aardbeien of wat je lekker vindt.

Op ons kerstmenu staat nog een lekkere salade, veel groente uit de oven met daarbij een lekker stukje vlees. Afsluitend een bananentoetje, gemaakt van Griekse yoghurt en een banaan. Samen in de blender, even laten opstijven in de koelkast en smullen maar.

Let op

Pak geen gewone citroenen, want die zijn vaak bespoten en die bestrijdingsmiddelen krijg je dan in je water.



De kerst van

ANITA WILLEMSSEN

HET MENU IS NIET DE *Maaltijd*

Mijn recept omvat geen recept voor het kerstmenu. Het zijn meer ingrediënten voor ontspannen en gezellige kerstdagen. "Huh? Wat is dit nu?" is wellicht een gedachte die je nu hebt. Ik neem je graag mee in hoe dit zo gekomen is.

Kerstmis, voor mijzelf altijd een gezellige periode in het leven geweest. Lichtjes en kachel aan, genieten met familie en vrienden van eten en drinken in overvloed. De keren dat ik zelf mocht zorgdragen voor het kerstdiner herinner ik mijzelf echter ook als veel gedoe. Niet eens op de kerstdagen zelf, die waren gezellig en redelijk ontspannen. De periode voorafgaande echter... STRESS!

Startend al eind november, want met en bij wie vieren we kerst? Begin december gevolgd door het opzetten van de kerstboom en het 'kerstklaar' maken van de woning. Wordt het een chic rood met goud thema of toch lekker bont met knipperende en gekleurde lichtjes in de boom? Nemen we een echte spar of die uit de doos op zolder? Pffff, hoe kan het toch dat die lichtsnoeren steeds in de knoop draaien. Of grrrrr, nog

erger: boom klaar...en de lichtjes gaan uit. En ik had ze nog wel vooraf getest. Wat wordt het menu? Wat heb ik hiervoor dan nodig? Waar halen we de ingrediënten vandaan? In welke stijl dekken we de tafel...oh ja, een kerststuk op tafel staat prachtig, natuurlijk wel zelfgemaakt. Jarenlang kookte mijn moeder de heerlijkste kerstdiners. Waar we dan met ons hele gezin zalig van smulde. De laatste jaren worden we 1e kerstdag bij mijn broer en schoonzus uitgenodigd voor het diner. Zij pakken dan echt uit. Startend met een gezellig samen zijn, gevolgd door een aperitief en wel vier of vijf gangen. Uren gezellig tafelen en kletsen met elkaar. Ook zij zijn dan al weken tevoren met de voorbereidingen gestart.

Daarom, lieve mensen, deel ik graag een aantal tips. Tips die kunnen bijdragen aan ontspannen kerstdagen waarbij jij jezelf in balans en 'in control' voelt. Dit zodat je zelf ook tijd hebt om gewoon te genieten van het goede gezelschap en de gezelligheid die deze dagen in het bijzonder met zich meebrengen.

Ontspannen feestdagen vol liefde en genegenheid gewenst,
Anita Willemsen

Anita Coacht | Van Buitengewoon Naar Binnenbijzonder
www.anitacoacht.nl

KERSTGROET

tip 1

GOEDE VOORBEREIDING

Zorg jij voor het kerstontbijt/lunch of diner dit jaar? Start dan begin december al met de voorbereiding, zodat je niet alles op de laatste dagen hoeft te doen. Plan je menu en stel twee lijsten op: één met boodschappen en de ander met taken. Beide lijsten deel je in periodes in, bijvoorbeeld:

Week / dag	Actie	Extra
<i>1e week december</i>	<i>Menu bepalen</i>	<i>Zijn er dieetwensen? Rekening houden met kinderen?</i>
	<i>Menukaarten maken</i>	
<i>2e week december</i>	<i>Boodschappen halen (wat al kan)</i>	<i>Kerstboodschappen op centrale plek bij elkaar verzamelen.</i>
	<i>Bepalen hoe de tafel aan te kleden. Alles wat hierin voorbereid kan worden.</i>	
	<i>Kerstboom optuigen. Huis kerstklaar maken.</i>	
	<i>Eventueel proefkoken van gerechten</i>	
<i>3e week december</i>	<i>Kerststuk maken</i>	
	<i>Verder met boodschappen halen/ bestellen van producten.</i>	
<i>Dagen voor kerst</i>	<i>Verse producten halen</i>	
	<i>Gerechten voorbereiden</i>	

tip 2

CALORIEËN BALANSEREN

Dilemma: al dat lekkere eten en die verrukkelijke drankjes enerzijds en anderzijds ben je wekenlang goed bezig geweest om een bepaald voedings- en leefstijlpatroon op te bouwen en vast te houden. Sta jezelf deze dagen wel wat toe en geniet er dan ook van. De laatste jaren houd ik mijzelf tijdens de feestdagen aan een handige tip die ik aange-reikt kreeg: ik reken uit hoeveel calorieën ik in een week mag eten. De calorieën die ik tijdens de kerstdagen extra eet, breng ik in de overige dagen van die week in mindering. Zelf gebruik ik de app "MyFitnessPal". Overigens is dit een mooie tip die je ook in een week met bijvoorbeeld een verjaardag kunt inzetten.

tip 3

POETS JE TANDEN

Nog een mooie tip indien je even genoeg gesnaaid hebt maar de tafel vol overheerlijke hapjes staat: poets je tanden. Doordat je gebit lekker fris en verzorgd is, wordt het makkelijker om het snaaien even over te slaan.

tip 4

ADEM JE STRESS WEG

Stress? Doe dan eens deze ademtest "hoeveel adem je per minuut?". Start je stopwatch (op je telefoon zit er vast één) en tel vervolgens één minuut lang je ademhalingen. In en uit is samen één. Waar kom jij op uit? Met zes tot tien ademhalingen zit je eigenlijk al goed. Het idee hierachter is dat hoe meer ademhalingen je per minuut hebt, hoe hoger je hartslag is en des te meer stress je in je lijf vasthoudt. Mocht je willen kun je deze ademtest de komende tijd eens uitproberen. Kies een moment waarin je veel druk voelt of juist een moment waarin je jezelf rustig en relaxed voelt. Zo leer je jouw eigen lijf en ritme te herkennen.

tip 5

ZORG VOOR BEWEGING

Je kunt de dag starten met een wandeling of run. Daag jezelf hierbij eens uit door in een iets sneller tempo te wandelen of net een lusje verder te hardlopen. Ook kan het heerlijk zijn om tussen de verschillende gangen van het diner door even -met elkaar- een ommetje te wandelen. Misschien kun je wel wandelend of per fiets naar je bezoekadres? Nu je dan toch buiten bent, zet je zintuigen dan aan het werk. Geef jezelf een opdracht als "wat zie ik allemaal?". Of "wat hoor ik allemaal nu ik onderweg ben?". Zodra je jezelf hierop weet te focussen zal je merken dat je gedachten verstillen en je met aandacht in dat moment kunt zijn.

tip 6

BOUW ME-TIME IN

Hoe gezellig ook, het samenzijn met anderen (ook als je niet de gastvrouw of gastheer bent) zorgt voor veel prikkels. Zoek daarom ook even de stilte in jezelf op. Dit kan op allerlei manieren. Indien je dit al gewend bent kun je mediteren en/of ademhalingsoefeningen doen. Is dit onbekend terrein voor je? Geen nood, dan blijven er genoeg opties over. Creëer een fijne plaats voor jezelf, waar je comfortabel kunt zitten. Brand een kaars voor je op tafel of de vloer, neem 5 tot 15 minuten de tijd om in de vlam van de kaars te staren. Je hoeft even niets, behalve daar en in dat moment te zijn. Eventueel focus je jezelf ondertussen op jouw ademhaling, die is goed zoals deze op dat moment is. Een andere mogelijkheid is dat je kiest voor een geleide meditatie of bodyscan, zelf gebruik ik hiervoor vaak de app "meditation moments".

tip 7

TRAIN JE BEWUSTZIJN

Start de dag door jezelf te focussen op wat jij voor die dag wenst. Sluit de dag af met de gedachte waarvoor jij op die dag dankbaar bent. Probeer hier dan ook echt even bij stil te staan, te doorvoelen wat je denkt. Dit is ook voorbij de feestdagen een goede gewoonte. Hiermee train je jouw bewustzijn, doordat je jouw aandacht richt op wat voor jou belangrijk is.

tip 8

MAAK JE EIGEN VERSIERING

Iets wat ik zelf al jaren doe in de periode voor kerstmis is met behulp van kruidnagels diverse sinaasappels en mandarijnen versieren. De laatste jaren gezellig samen met mijn dochter. Zo creëren we onze eigen heerlijke geurverspreiders in najaar thema. Naast de zalige geur ziet het er ook prachtig uit, bijvoorbeeld op een schaal met potpourri en kaarsen.

Tip 9

HET HOEFT NET FANCY

Op tweede kerstdag streven wij (mijn dochter en ik) ernaar om lekker met ons tweeën te kneuteren. Spelletjes spelen en lekker veel buiten zijn om vervolgens in de avond te genieten van een heerlijke stampot. Onze favoriete keuze is deze koolhydraatarme boerenkoolstampot, hiervoor heb je nodig: 450 gram boerenkool, 600 gram bloemkool, 300 gram shoarma (wij kiezen kippenshoarma) en een beetje zout en peper. Bereidingswijze: snijd de bloemkool in kleine roosjes. Vul een grote pan met water. Voeg eerst de boerenkool toe en dan de bloemkoolroosjes. Breng aan de kook. Kook de groenten in ongeveer 20 minuten gaar. Bak ondertussen de shoarma. Laat de groenten uitlekken en stamp deze fijn en door elkaar. Roer de shoarma erdoor en doe de deksel op de pan. Goed doorwarmen en smullen maar.

Tip 10

RECEPT VOOR GOEDE KERSTSFEER

Dan is er stiekem toch een recept wat ik hier graag wil delen. Het is een recept voor "een goede sfeer". Nodig: 100 gram geduld, 200 gram gezelligheid, 300 gram vreugde, 350 gram respect en een snufje vertrouwen. Meng dit alles met liefde en werk het af met tijd.

KERSTTRADITIE VAN DE AMARYLLIS

Mijn fijnste kerstherinnering is zonder twijfel het opzetten van de kerstboom, vroeger thuis. Niet eens zozeer het optuigen van de kerstboom zelf als wel het opzetten van de kerststal. Bij ons thuis werd daar veel aandacht aan besteed. Onder en naast de boom verrees een plateau met daarop een prachtige oude kerststal met kerstgroep. De kerstgroep was altijd op zolder opgeborgen, in kranten gewikkeld in een doos. Wat een feest, het moment dat die doos geopend werd. Mijn broer en ik mochten om en om een beeld uit het krantenpapier bevrijden. De os, de ezel, de herders, talloze schapen, natuurlijk de drie koningen met kameel, Jozef en Maria... altijd weer spannend wie oh wie van ons Here Jezus in zijn kribbe vond. Tenslotte mocht er ook nog water in een bakje voor de schapen. Een andere herinnering uit mijn jeugd is de amaryllis. Mijn moeder had de periode rond kerst altijd één of meerdere amaryllisbollen in huis. Deze traditie heb ik altijd voortgezet. Een tijd lang geen bol, maar een prachtig boeket met deze lange stengels en dankbare grote bloemen. De laatste paar jaar kies ik weer voor de bol, nu in een modern jasje van wax. Prachtig en gelijk makkelijk in de verzorging: je hoeft er niets aan te doen behalve van te genieten.





De kerst van

BETTINE VAN DER HEIJDEN



Een gouden tip om je draadjesvlees perfect mals te krijgen: gebruik van ketjap, insmeren met mosterd, een goeie scheut rode wijn of een scheutje azijn. Het zuurtje hierin helpt namelijk de eiwitten in het vlees af te breken, waardoor het super mals wordt.

tip

ALS GEZIN DE *keuken* IN

Kerst vier ik het liefst onder de zon met mijn eigen gezin. Dit komt omdat we acht jaar in de tropen hebben gewoond en veel hebben gereisd. Nu zijn we weer terug in Nederland met dit jaar de uitdaging van een pandemie. We gaan als gezin de keukens in waar we leuke en makkelijke maar lekkere gerechten gaan maken. We houden

allemaal van lekker en gezond eten. Onze koelkast is altijd gevuld met veel en verse groenten, maar een stukje vlees hoort er bij ons ook bij. Het vlees laat ik uit Drenthe komen, vers van een boerderij. Op deze manier weet ik precies waar mijn rundvlees/kip vandaan komt. En de smaak is zo voortreffelijk!

Ik wens jullie allemaal een mooie, fijne en gezonde feestdagen toe,
Bettine van der Heijden

Hormoon- en kookcoach
www.hormoonkookcoach.nl

KERSTGROET

GEMENGDE GROENTEN MET STOOFLVEES OP OOSTERSE WIJZE

- 500 gr sukadelappen
- 500 gr spruitjes
- 400 gr zoete aardappel
- 400 gr pompoen
- 400 gr rode kool
- 250 gr peultjes
- 1 grote venkel
- 400 gr ui
- paprikapoeder
- knoflook (poeder)
- kerriepoeder
- peper
- olijfolie
- Tamarin soy sauce (glutenvrij)
- Lee Kum Kee oystersaus (gluten vrij)
- Roomboter of kokosolie

De sukadelappen hebben tijd nodig om lekker gaar en zacht te worden. Je kunt het vlees een dag ervoor al klaarmaken of je begint in de ochtend met het bereiden ervan.

Er zijn 3 manieren om het rundvlees te bereiden:

- in de slow cooker, 8 à 10 uur op slow;
- in de braadpan op het fornuis, 8 à 10 uur;
- in de oven, 8 à 10 uur op 150 graden.

BEREIDINGSWIJZE SUKADELAPJES

1. Pel en snijd 200 gram uien in halve ringen. Pel en hak de knoflook grof of gebruik knoflookpoeder.
2. Bestrooi de sukadelappen met peper, paprikapoeder, kerriepoeder en knoflookpoeder. Verhit roomboter of kokosolie in een pan.
3. Bak het vlees goudbruin en voeg de uien toe (bereid je het vlees in de slow cooker hoeft het vlees niet aan te braden, leg de uien onderin de pan en het vlees erbovenop). Als het vlees goudbruin is, voeg je een 50% mix van de Tamarin soy sauce (glutenvrij) en de Lee Kum Kee oystersaus (glutenvrij) toe. Het vlees mag net onder de mix van soysaus en oystersaus staan (gebruik niet teveel, anders wordt het gerecht te nat).
4. Voeg als laatste 200 gram fijngesneden rode kool toe.
5. Zet de pan op een heel laag vuur op de kleinste pit met de deksel op de pan, zodat alle sappen en smaken behouden blijven. Hoe lang? Bij voorkeur zo lang mogelijk. Als je 'm op een lage temperatuur in de oven zet of in de slow cooker bereidt, hoeft je er helemaal niet meer naar om te kijken.

BEREIDINGSWIJZE GROENTEN

Bereidingstijd: 20 à 25 minuten

6. Maak alle groenten schoon. De spruitjes laat je heel, de zoete aardappel en pompoen snijd je in blokjes. De rode kool, ui en venkel snijd je in dunne repen (ringen).

7. Doe alle groenten, met uitzondering van de peultjes, in een oventray. Besprenkel de groenten met olijfolie, ongeveer 2 à 3 eetlepels. Daarna de paprikapoeder, knoflookpoeder, kerriepoeder en peper lekker over de groenten strooien.

8. De tray met groenten moet 20 à 25 minuten op 180 graden in de oven. De laatste vijf minuten schep je de peultjes door de groenten in de oventray.

9. Na 20 à 25 minuten is het gerecht klaar en kan het meteen samen met het vlees opgediend worden.

OPDIENEN

Benodigheden:

- Uitsteekring
- Ovenpannetje

De bodem van het ovenpannetje vullen met wat ovingroenten, daarop plaats je de uitsteekring. Vul de uitsteekring met het rundvlees en daar omheen nog afvullen met de groente. De ring verwijderen uit het pannetje. Zo kun je de pannetjes al klaarmaken voor de volgende dag of avond. De gevulde pannetjes kunnen dan gedurende 15-20 minuten in de oven opgewarmd worden op 180 graden. Zo heb je een gezonde maaltijd met een beetje vlees en veel groente.





De kerst van
DESIREE LIPS

DIT JAAR *echt* ANDERS

Ieder jaar weer neem ik me voor om gewoon iets makkelijk te maken met kerst. Omdat ik er dan toch enigszins een feestelijk tintje aan wil geven door meerdere hapjes te maken, sta ik ieder jaar toch weer langer in de keuken dan ik eigenlijk van plan was.

Oh, wat kan ik gefrustreerd zijn als ik sta te ploeteren in de keuken, terwijl de rest van het gezin lekker aan het chillen is. Waarom lukt het mij nou weer niet om heerlijk op de bank onder een dekentje te kruipen met een fijn boek of een kneuterige kerstfilm? Want hoe gezellig ik het ook vind om kerst te vieren met familie en vrienden: twee dagen lang in nette kleding in het gareel lopen is voor mij teveel.

Vooraf in tijden dat ik het ontzettend druk en veel stress had wilde ik tijdens kerst het liefste helemaal NIKS doen. En stress... ja, dat heeft zoveel jaren een grote impact gehad op mijn leven en daardoor ook op mijn man en kinderen. Stress... vooral doordat ik de lat altijd zo ontzettend hoog leg en mij verantwoordelijk voel voor zo ongeveer alles wat er zich in het universum afspeelt.

Dit jaar gaan we het echt anders doen!

Mijn man en drie pubermeiden zoeken zelf een gerecht uit dat ze willen maken, waarbij ze enigszins rekening houden met de wensen van de andere gezinsleden. Zo eet ik natuurlijk graag zo gezond (vers, clean en suikervrij) mogelijk en is mijn oudste dochter vegetarisch. De andere meiden eten juist het liefst vet en suikerrijk. Hier gaan we zeker uitkomen, want ook zij weten inmiddels hoe je ongezonde gerechten net zo lekker, maar een stuk minder ongezond kunt maken door deze zelf te maken met vervangende producten.

Ik heb ze alvast het voorbeeld gegeven door een simpele kerststol te bakken die volgens de kinderen naar een "echte" kerststol smaakt.

Verder claim ik het maken van een voorgerecht, namelijk een vegetarische carpaccio. Meer groenten voor mij, geen vlees voor de oudste en met vlag en wimpel door de keuring gekomen bij de anderen.

Dit jaar doen we meer spelletjes, kijken we naar kneuterige kerstfilms en misschien lees ik wel een boek. Ik krijg voor het eerst sinds lange tijd nu zelfs zin in kerst. Het gaat me lukken het dit jaar anders te doen, echt!

Hele fijne feestdagen toegewenst! Geniet van het lekkere eten en van elkaar.
Liefs,

Desiree Lips **Healthy Mission**
www.healthymission.nl

KERSTGROET

KERSTSTOL

Het brood:

- 150 gr amandelmeel
- 100 gr boekweitmeel
- 50 gr dadels
- 50 gr rozijnen
- 50 gr krenten
- 50 gr abrikozen
- 100 ml plantaardige melk
- 100 ml sinaas-appelsap
- 85 gram gesmolten roomboter
- 2 tl kaneel
- 1 tl gemberpoeder
- 1 tl vanillepoeder (of extract)
- 1 theelepel (wijnsteen)bakpoeder
- 1½ eetlepel honing
- snufje zout

Het amandelspijs - 1 dag vantevoren klaarmaken:

- 150 gr amandelmeel
- 50 gr honing
- 1 el citroenrasp
- 1 ei

1. Maak één dag van tevoren de spijs. Doe hiervoor alle ingrediënten in een kommetje, meng goed door elkaar en wikkel het in plasticfolie. Zet in de koelkast voor later gebruik.
2. Week de rozijnen, krenten, abrikozen en dadels in een kom met water, waarbij de vruchten net onder water staan. Dit kun je het beste ook de avond van tevoren doen.
3. Laat de vruchten op de bakdag uitlekken, dep ze droog met een schone (thee)doek en knip de grote vruchten in kleine stukken.
4. Verwarm de oven voor op 175 graden.
5. Doe het amandel- en boekweitmeel samen met het bakpoeder in een kom en voeg ook de gedroogde vruchten toe.
6. Voeg daarna alle kruiden/specerijen toe en meng alles goed.
7. Voeg de melk, sinaasappelsap en de honing toe en roer alles goed door.
8. Smelt de boter in een pannetje en voeg dit als laatste toe. Roer nogmaals goed door.
9. Doe de helft van het beslag in een (cake) bakvorm.
10. Vorm een rol van de amandelspijs ter grootte van de lengte van de cakevorm (je kunt het eventueel met het folie eromheen uitrollen, gaat makkelijk en scheelt vieze handen ;-)).

11. Leg de spijs op het midden van het deeg in de bakvorm en druk een klein beetje aan.

12. Schep de rest van het deeg over de spijs in de bakvorm, zodat deze helemaal bedekt is.

13. Bedek de vruchten zoveel mogelijk om te voorkomen dat ze zwart worden.

14. Laat de stol in 35 minuten gaar worden in de oven. Haal de stol voorzichtig uit de vorm en bak het nog eens ca. 10 minuten af.

15. Laat even afkoelen voordat je de stol in plakken snijdt.



Note

Deze kerststol is dan wel vrij van gluten, gist, geraffineerde suikers en onnatuurlijke toevoegingen, maar let wel op dat het door onder andere zoveel gedroogd fruit alsnog een flinke suikerbom is. Geniet er dus wel met mate van!



De kerst van

GERMAINE VAN ZANTEN

Liefde VOOR KOKEN

Kerst, dan denk ik aan familie, warmte, gezelligheid en natuurlijk het kerstdiner. Terwijl ik dit schrijf is het nog niet duidelijk wat de (nieuwe) coronaregels zijn voor de komende feestdagen. Vooralsnog ga ik ervan uit dat ik deze kerst alleen met mijn gezin zal doorbrengen. Dat doet mij terugdenken aan mijn kindertijd.

Mijn ouders komen resp. uit Indonesië (mijn vader) en de Filipijnen (mijn moeder). Zij zijn in de 60-er jaren, in verband met de repatriëring van Indische Nederlanders, met mijn zusje, vanuit Papoea Nieuw Guinea naar Nederland gekomen. Mijn ouders hebben alles, dus ook hun familie, achtergelaten.

Dus eigenlijk tot het moment dat de vriendjes om de hoek kwamen kijken, heb ik kerst altijd alleen met mijn ouders en mijn zus gevierd. In mijn herinneringen waren dat altijd fijne en gezellige dagen.

In beide culturen staat eten heel erg centraal en ook nog eens uitgebreid en heel veel. De liefde voor eten en koken is mij met de paplepel ingegoten.

Jullie denken waarschijnlijk: Indonesië en de Filipijnen... dan zullen er met kerst wel de meest uitgebreide exotische gerechten op tafel staan. Dat was bij ons nu net niet het geval. Omdat de Filipijnen ooit een kolonie is geweest van Amerika zijn de

de Amerikaanse invloeden terug te vinden in de kerst. Zo stond er bij ons standaard mijn moeders eigengemaakte kippenpasteitje voor de kerstlunch op het menu en de gevulde kalkoen voor het kerstdiner. Beide gerechten werden altijd met de grootste zorgvuldigheid voorbereid, zelfs het bladerdeeg voor het kippenpasteitje werd door mijn moeder zelf gemaakt. Wees gerust: ik heb geen ingewikkelde recepten voor je uitgezocht. Een kerstmenu verzinnen, laat staan ook nog eens maken, kan veel stress opleveren en dat is niet zo fijn voor onze stresshormoontjes. Ik heb hier met het uitzoeken van de recepten dus echt rekening mee gehouden. De recepten kunnen vooraf goed worden voorbereid. Lekker makkelijk en ik heb de 80/20 regel toegepast: 80% correct verantwoord met een stoute knipoog van 20%. Het is kerst en een beetje 'snoepen' kan en mag best.

Ik associeer bladerdeeg met mijn moeders "kerst kippenpasteitje". Daarom heb ik gekozen voor een Portobello Pastry. Alleen mijn bladerdeeg is kant-en-klaar en wat toentertijd nog niet bekend was, het is een vegan recept. Daarnaast nog twee recepten voor kleine hapjes, die je afzonderlijk als amuse, maar ook (beide) tegelijkertijd als voorgerecht kan serveren.

*Lach, feest, koester, wens, heb lief, verwonder.
Fijne en gezellige feestdagen,*

Germaine van Zanten

www.germainevanzanten.nl

KERSTGROET

MOUSSE VAN BIETEN & GEITENKAAS

- 100 gr gekookte biet, fijngesneden
- 75 gram zachte geitenkaas (beetje overlaten voor de garnering)
- 75 ml slagroom
- 6 walnoten, grof gehakt
- tuinkers

1. Geitenkaas en slagroom goed mengen met de staafmixer.
2. Biet toevoegen, opnieuw mengen tot er een luchtige mousse ontstaat.
3. Verdeel de mousse over de amuseglasjes.
4. Garneer met walnoten, beetje geitenkaas en tuinkers

ZALMTAARTJE

Het taartje:

- 250 gr verse rauwe zalm, fijnsnijden
- 150 gr gerookte zalm, fijnsnijden (beetje ongesneden zalm overlaten voor de garnering)
- ½ venkelknol, in blokjes gesneden
- ½ rode peper, van pitjes ontdoen en fijnsnijden
- 3 bosuitjes, fijnsnijden

- handjevol peterselie, fijnsnijden
- zout en peper

Limoenmayonaise:

- 1 eidooier
- 1 tl mosterd
- 1 el witte wijnazijn
- geraspte schil van 1 limoen
- sap van 1 limoen
- zout en peper
- 150 ml olijfolie

BEREIDING ZALM

1. Rauwe en gerookte zalm goed mengen.
2. Rode peper, helft van de peterselie, bosui en venkel toevoegen en goed mengen.
3. Voeg limoensap toe en breng op smaak met zout en peper.
4. Afgedekt in de koelkast zetten.

BEREIDING LIMOENMAYONAISE

5. Eidooier met mosterd, witte wijnazijn, limoenschil en wat zout en peper goed door elkaar kloppen. Gebruik hiervoor een garde.
6. Voeg beetje bij beetje de olijfolie toe en klop door tot je de juiste dikte hebt.
7. Voeg het limoensap toe en roer nogmaals goed door. Breng eventueel op smaak met zout en peper.

SERVEREN

8. Leg een (serveer)ring op een bord en vul met deze met de zalm.
9. Garneer met de overgelaten ongesneden gerookte zalm.
10. Serveer met limoenmayonaise en een beetje gehakte peterselie.

PORTOBELLO PASTRY

- 3 portobello's
- 2 middelgrote uien, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 tl gedroogde tijm
- 1 tl gedroogde rozemarijn
- 1 el sojasaus
- 200 gr spinazie
- 1 rol vegan bladerdeeg
- 1 el amandelmelk
- 1 tl ahornsiroop
- olijfolie

1. De fijngesneden ui met olijfolie in een pan fruiten. Wanneer de uien 'glazig' zijn sojasaus, tijm en rozemarijn toevoegen. Zachtjes laten pruttelen tot het vocht verdampt is. Uienmengsel uit de pan halen en laten afkoelen.
2. De knoflook met beetje olijfolie fruiten en de spinazie beetje bij beetje toevoegen tot alles is geslonken. Uit de pan halen en laten afkoelen.
3. De portobello's goed schoonmaken en de steeltjes verwijderen. Pan op middelhoog vuur en de portobello's bakken tot het vocht er grotendeels uit is. De portobello's met de onderkant naar beneden laten uitlekken.
4. Oven voorverwarmen op 200 graden.
5. Bladerdeeg uitrollen. Op het middelste stuk (1/3 deel) het uienmengsel verdelen, vervolgens helft van de spinazie, dan de portobello's en afsluiten met de rest van de spinazie.
6. De buitenkanten voorzichtig naar binnen vouwen en alles goed aandrukken. Draai voorzichtig het geheel om, de vouw ligt nu naar onder. Snijd de bovenkant op een aantal plaatsen in, zodat het vocht tijdens het bakken weg kan.
7. Meng de amandelmelk met de ahornsiroop en smeer het geheel in.
8. Bak het geheel af in 30 à 35 minuten, beetje afhankelijk hoe jouw oven werkt.



ONE OF THE MOST
GLORIOUS MESSSES IN
THE WORLD IS THE
MESS CREATED IN
the kitchen ON
CHRISTMAS DAY.



De kerst van

PETRA GEUTJES

Gezond GEMAK

Ik ben Petra, moeder van twee lieve dochters en oma van vier prachtige kleinkindjes. Een hele rijkdom!

Kerst is natuurlijk een echt familiefeest. En ik ben dol op m'n dochters en kleinkindjes. Toch kies ik er ook wel eens voor om de kerst elders door te brengen. Wat doe ik dan?

Allereerst is mijn bedrijf Leading Ladies mijn passie. Ik ben er voor vrouwen in midlife en de overgang, een fase waarin er van alles gebeurt in je lijf, je emoties en leven. Ik ben er ook voor jou als jij graag b(l)oeiend ouder wordt. Als je goed voor jezelf zorgt, je gelukkig bent en je vol energie zit, dan speelt leeftijd geen rol.

En die energie maakt het mogelijk dat ik me ook graag vrijwillig inzet voor reizigers die door een beperking niet zelfstandig op reis kunnen. Zo'n reis begeleiden is intensief, maar geeft me ook veel voldoening en plezier. Vorig jaar kerst was ik met een groep reizigers naar Praag en dit jaar zou ik vijf dagen in Maastricht verblijven. Maar ja 2020 verloopt voor velen van ons anders. Kerst breng ik dit jaar dan ook thuis door. Ik ben een sfeer- en gezelligheids-

mens, dus dat zit met kerst wel goed. Maar koken en recepten bedenken is helemaal niet mijn ding. En dan word je gevraagd om mee te werken aan een e-book van de gezamenlijke Reset Je Hormonen Experts. Een heel leuk initiatief natuurlijk, maar ik ben niet van ingewikkelde recepten en gerechten. Ik vind het in mijn leven belangrijk om te zijn wie je echt bent, dicht bij jezelf te blijven. Je unieke talenten te benutten en geen stress te krijgen van datgene wat je niet zo ligt.

Als hormoonexpert weet ik natuurlijk als geen ander wat goede voeding voor je hormonen, je lijf en energie doet. Maar als je niet van ingewikkelde kookkunsten houdt, wat dan...? Ik kies voor GEZOND GEMAK. Mijn hoge snelheidsblender is mijn grote vriend, haha. En deze kun je gebruiken voor verse soepen (verwarmt gelijk), heerlijke soja- of amandelmelk ('golden milk' is een favoriet), groene smoothies, sauzen, notenpasta's, noem maar op. Snel klaar, gezond en gemakkelijk. Het thema van mijn kerstrecepten is *Christmas Chocolate* en alles is zoveel mogelijk bereid met mijn blender.

Veel plezier ermee en ik wens alle lezers een hele fijne kerst toe vol geluk, liefde en gezondheid.
Liefs,

Petra Geutjes

www.leading-ladies.nl

KERSTGROET

CHOCOLATE MOUSSE

De rauwe cacao en de maca geven je energie en maca brengt daarnaast je hormonen in balans. De avocado bevat gezonde vezels en vetten en zorgt voor een verzadigd gevoel. Extra groente is altijd goed. Een lekkere combinatie!

- Ca. 85 ml mousse:
- 100 gr verse gewassen spinazie
 - het vruchtvlies van 1 avocado
 - 1 banaan
 - 200 gr blauwe bessen
 - 250 ml amandelmelk
 - 2 el rauwe cacao-poeder
- 2 tl macapoeder
- 2 dadels zonder pit
- Garnering:*
blauwe bessen, wat stukjes fijngehakte pure chocolade (>70%) en hennepzaad

1. Doe de spinazie in de blenderkan en voeg hierna de overige ingrediënten toe. Blend tot een gladde massa.

2. Serveer in een kom of glas en bestrooi met wat chocoladestukjes, blauwe bessen en hennepzaad.

CHOCOLATE BROWNIES

Lekker snoepen en tegelijkertijd jouw lijf en hormonen boosten!

- Voor 6-8 brownies:
- 100 gram amandelmelk
 - 125 gram dadels (ontpit)
 - 1 banaan
 - 50 gr gemengde walnoten en pecannoten
 - 1 rode biet, geschild en voorgekookt
- 75 gr rauwe cacao
- 2 eieren
- Garnering:*
wat walnoten of pecannoten, eventueel wat kokosnipperszaad

- 1.** Verwarm de oven op 170 graden.
- 2.** Doe alle ingrediënten in de blenderkan, blend tot een gladde massa. Als deze te dik is, gebruik dan een scheutje amandelmelk. **3.** Doe de massa in een cakevorm. Bak af in 30 minuten.
- 3.** Hierna goed koelen en garneren met walnoot of pecannoot en eventueel wat kokosnippers. Houd je van creamy, top je brownie dan af met een lepel kokosyoghurt.





De kerst van
PAULIEN KLIPPEL



KIDSPROOF

kerstdiner

Kerst vier ik het liefst samen met mijn gezin, als het enigszins kan op een zonnige bestemming.

Dit jaar is alles anders en vieren we kerst samen thuis, onder het genot van een heerlijk zelfgemaakt viergangen kerstdiner.

Uiteraard kidsproof, want zowel wij als de jongens moeten genieten.

En als het weer het toelaat, gaan we natuurlijk ook een heerlijke kerstwandeling in het bos maken, want de hele dag binnen zitten is niet aan ons besteed!

Ik wens inspirerende feestdagen!

Liefs,

Pauline Klippel

www.inbalanz.nu

KERSTGROET



GEZONDE CHOCOLADEMOUSSE

Voor 3 of 4 personen:

- 25 gram cacao
- 1 eetrijpe avocado
- 1 tl agave-suiker
- 1 zeer rijpe banaan

1. Schil de avocado en banaan en hak deze in blokjes.
2. Doe de blokjes samen met de cacao en agave-suiker in de keukenmachine en laat de machine op hoge snelheid draaien tot een zachte mousse wordt gevormd.
3. Serveer in mooie glaasjes en garneer met aardbeien of frambozen.

DE REST VAN HET KERSTMENU

Carpaccio salade

Salade met rucola, radijs, komkommer, cherrytomaatjes, stukjes carpaccio, geroosterde pijnboompitten en een homemade pestodressing.

Verse tomatensoep

Volgens Hollands recept.

Gevulde kalkoenfilet met roseval aardappeltjes

Met sperzieboontjes, stoofpeertjes en een frisse salade.



De kerst van
MONIQUE BALK



DOE WAT BIJ JE *past*

In het verleden maakte ik mijzelf altijd flink druk met kerst. Alles moest tiptop in orde zijn en iedereen moest tevreden zijn. Dat kostte mij altijd heel veel energie en ik was dan ook altijd opgelucht als de feestdagen er weer op zaten. Inmiddels ben ik voorbij de 50 en probeer ik de lat niet meer zo hoog te leggen, dus ook niet meer met kerst. "Doe wat bij je past" is mijn motto! Geniet jij ervan om te koken en te bakken en de tafel mooi te dekken: doen!

Maar geeft het je stress of doe je het om aan de verwachtingen van anderen te voldoen of heb je andere redenen om er niet van te genieten? Bedenk dan een oplossing die voor jou werkt! De oplossing voor mij? Ik maak het mijzelf zo makkelijk mogelijk en eet gewoon lekker en gezond met kerst samen met manlief of vrienden. Ik bereid het liefst alles voor en ga liever heerlijk wandelen in de natuur. Dit jaar zal voor ons dus niet veel anders zijn dan andere jaren.

Ik wens iedereen een ontspannen kerst,
Monique Balk
Moni Vita
www.monivita.nl

KERSTGROET

STOOFPEERTJES

Minder suiker = meer smaak

- 6 stoofpeertjes
- 250 ml (bos)bessensap
- 1 kaneelstokje
- 1 eetlepel honing (zonder honing vind ik zelf de peertjes al zoet genoeg)

1. Schil de peertjes en snijd ze eventueel in partjes.
2. Leg ze in een pan. Voeg het bessensap, de honing en het kaneelstokje toe en breng aan de kook.
3. Doe de deksel op de pan en laat op heel laag vuur ca. 1,5 uur garen.



MIJN IDEALE KERSTMENU

Spicy Pompoensoep

Aardappeltjes uit de oven

Krieltjes in de schil gehusseld met kokosolie/peper/zout/rozemarijn/cayennepeper/paprikapoeder en in de oven gegaard.

Groenten uit de oven

Verschillende groenten (paprika, aubergine, courgette, pastinaak, wortel(peterselie), enz., gehusseld met kokosolie/peper/zout/rozemarijn/cayennepeper/paprikapoeder.

Zalm met pesto en tomatenblokjes uit de oven

Tomatenblokjes/stukjes in ovenschaal/ zalm besmeren met pesto, erop leggen en in de oven garen.

Stoofpeertjes

Chocolademousse

Avocado en banaan, met cacao en een topping van fruit en walnootstukjes.





De kerst van

MONIQUE VAN KAMPEN



feel-good KERSTFILMS BINGEWATCHEN

Kerst vind ik altijd gezellig! Alle tijd voor een (strand)wandeling met de hond, spelletjes doen (Rummikub is my favourite) of feel-good Kerstfilms bingewatchen. En natuurlijk heerlijk lekker uitgebreid eten met een drankje erbij. En dat allemaal gezellig met familie. Niks mis mee toch!

Ik ben gek op lekker eten en vind het heel gezellig om te borrelen met allemaal kleine hapjes erbij. Op zo'n plank kan je alles leggen wat jij en je borrelmaatjes lekker vinden: koude en warme dingen, van simpel

tot heel ingewikkeld, van gezond tot lekker slecht; je kan er je eigen feestje van maken, als het maar lekker is. Voor kerst vind ik het leuk om ook wat 'anders dan anders' te maken. Hierbij een borrelplank met onder andere courgettepizzaatjes, aubergine rosbiefrolletjes met muntsaus, carpacciorolletjes, komkommerrolletjes met tonijnsalade, bietenwrap met geitenkaas & kipfilet / heksenkaas & zalm en tomaat-mozzarella-basilicum spiesjes. Wij komen de kerst wel door hoor ;-).

Maak er mooie, gezellige en lekkere feestdagen van. Proost!

Monique van Kampen

Mon Vie

www.monvie.nl

KERSTGROET

De hoeveelheden die je maakt stem je natuurlijk af op het aantal borrelmaatjes. Ik zal er daarom geen specifieke hoeveelheden bij zetten. En varieer waar jij dat wilt:

- vervang vlees door vis als je dat lekkerder vindt of laat het helemaal weg, bijvoorbeeld bij de pizzaatjes;

- vervang geitenkaas/heksenkaas door een andere kaas/spread.

Geef er je eigen touch aan!

Uiteraard moeten de courgettes, aubergines, komkommers e.d. gewassen worden.

COURGETTEPIZZAATJES

- courgette(s)
- olijfolie
- tomatensaus
- geraspte mozzarella of pecorino
- kleine blokjes salami
- Italiaanse kruiden

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snijd een courgette in wat dikkere plakjes. Bak deze ongeveer twee minuten in olijfolie in de pan op middelhoog vuur en breng ze daarna op smaak met wat peper en zout.
3. Plaats de plakjes op een grote bakplaat met ovenpapier en smeer op elk plakje een beetje tomatensaus.
4. Strooi de mozzarella of pecorino over de plakjes en daarna eventueel de salamiblokjes.
5. Bak de courgettepizzaatjes 5-10 minuten in de voorverwarmde oven tot de kaas is gesmolten.
6. Breng de pizzaatjes na het bakken op smaak met Italiaanse kruiden.

CARPACCIOROLLETJES

- rundercarpaccio
- pijnboomspitten
- rucola
- Parmezaanse kaas
- peper
- truffelmayonaise
- cocktailprikkers

1. Rooster de pijnboomspitten in de pan.
2. Spreid de plakjes carpaccio uit op een snijplank.
3. Smeer de plakjes in met wat truffelmayonaise, leg daar wat rucola, pijnboomspitten en Parmezaanse kaas op.
4. Strooi er wat gemalen peper over.

5. Rol de carpaccio strak op en zet vast met een cocktailprikker.

6. Je kunt ze bij serveren eventueel nog garneren met wat Parmezaanse kaas en/of een paar pijnboomspitten.

7. Mocht je het rolletje nog iets frisser willen maken, dan kun je er bijvoorbeeld ook nog wat geraspte appel in doen.

TOMAAT-MOZZARELLA-BASILICUMSPIESJES

- snoeptomaatjes
- mozzarellabolletjes
- cocktailprikkers
- blaadjes verse basilicum

1. Laat het vocht uit het bakje mozzarellabolletjes weglopen.
2. Pak een cocktailprikker en prik deze in de lengte door de snoeptomaat heen.
3. Voeg er een blaadje basilicum aan toe en daarna een mozzarellabolletje, dan eventueel weer een basilicumblaadje en een snoeptomaatje (afhankelijk van de grootte van de cocktailprikker).

KOMKOMMERROLLETJES MET TONIJSALADE

- komkommer
- tonijn uit blik (waterbasis)
- kappertjes
- augurk
- sjalotje
- mayonaise
- peper
- paprikapoeder

1. Doe de tonijn in een bakje. Voeg er fijn-gesneden kappertjes, augurk, sjalotje en wat mayonaise aan toe en roer de ingrediënten door elkaar.
2. Voeg versgemalen peper en paprikapoeder naar smaak toe.
3. Snijd de uiteinden van de komkommer af en schaf met een kaasschaaf dunne plakken.
4. Dep de komkommer droog met keukenpapier.
5. Smeer de tonijnsalade op de plak komkommer en rol de plak op.

AUBERGINE ROSBIEFROLLETJES MET PIKANTE MUNTSAUS

- aubergine
- limoen
- verse muntblaadjes
- teentje knoflook (geperst)
- eetlepel Thaise vissaus
- olijfolie
- plakjes rosbeef
- versgemalen zwarte peper
- cocktailprikkers
- Indien gewenst: rode peper*

- 1.** Snijd de uiteinden van de aubergine en snijd deze in dunne lange plakken. Leg de plakken in een vergiet, bestrooi met zout en laat deze tien minuten staan.
- 2.** Pers de limoen uit. Meng de blaadjes munt met de knoflook, vissaus en eetlepels olijfolie in een vijzel of blender tot een gladde saus. Breng de muntsaus op smaak met wat limoen-sap. Als je de saus wat pittiger wilt, kun je er wat rode peper doorheen doen.
- 3.** Dep de aubergines droog met keukenpapier. Verhit de grillpan. Bestrijk de plakken aan beide kanten met olijfolie en grill de plakken goudbruin en gaar. Voor een mooi ruitpatroon kun je de plakken halverwege een slag draaien in de pan.
- 4.** Spreid de geroosterde aubergines op een snijplank uit en laat deze afkoelen. Leg daarna op iedere plak een plakje rosbeef en maal er wat peper overheen.
- 5.** Rol de aubergineplakken stevig op en zet ze vast met een cocktailprikker.
- 6.** Serveer de rolletjes met de muntsaus eroverheen.

BIETENWRAP MET GEITENKAAS + KIP / HEKSENKAAS + ZALM

- bietenwrap
- smeerbare geitenkaas
- gerookte kipfilet
- heksenkaas
- gerookte zalm
- cocktailprikkers

Je kunt eventueel nog wat rucola, ijsbergsla of reepjes paprika toevoegen voor de knapperige, frisse bite. Je kunt in plaats van de bietenwrap ook kiezen voor de wortel- of paprikawrap. Uiteraard kun je de geiten- of heksenkaas vervangen door een andere spread of tapenade.

- 1.** Leg de wrap plat op een snijplank. Smeer in met de geitenkaas/ heksenkaas en leg er de kipfilet/ gerookte zalm op en voeg eventueel nog wat sla of rauwkost toe.
- 2.** Rol de wrap op en snijd de rol in stukjes. Zet vast met een cocktailprikker.







De kerst van

MIRELLA KLANKE



KERSTONTBIJT MET *kerstsokken* AAN

Kerst vind ik echt de mooiste tijd van het jaar en het zou nog mooier zijn als er een flink pak sneeuw zou liggen. Kerst vier ik samen met mijn gezin. Kerstavond sta ik al in de keuken om het e.e.a. voor te bereiden voor kerstochtend. Ik vind het heerlijk om 's ochtends al met elkaar aan tafel te zitten voor een heerlijk kerstontbijtje, gezellig met zijn allen in onze pyjama en dikke kerstsokken aan.

Na het kerstontbijt pakken we wat cadeautjes uit. Vervolgens kleden we ons aan en gaan we met elkaar een frisse neus halen, samen met de honden. De rest van de dag doen we spelletjes en kijken we een kerstfilm en dan is het alweer tijd voor ons overheerlijke kerstdiner. Vandaag deel ik met jullie een recept van ons kerstontbijt.

Ik wens je heerlijke en inspirerende kerstdagen!

Gezonde groet,

Mirella Klanke

www.mirellaklanke.nl

KERSTGROET

BIETENSMOOTHIE

- Voor 4 personen:
- 125 gr bevroren kersen
 - 125 gr bevroren mango
 - 2 dadels
 - 1 tl rauwe cacao
 - 2 rode bieten
 - 1 tl chiazaad
 - 300 ml water

1. Dat is natuurlijk supermakkelijk: doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een gladde massa. Voeg eventueel extra water toe om het vloeibaarder te maken.
2. Schenk het in glazen en voeg eventueel nog wat zonnebloempitten toe.

Tip

Voor de vertering is het goed om op je smoothie te kauwen. Daarom is het slim om nog wat zonnebloempitten toe te voegen. Op deze manier wordt je hele systeem aangezet en weten je organen dat ze aan de slag mogen om je voeding te gaan verwerken.



WAFELS

- 300 ml amandelmelk
- 125 gr boekweitmeel
- 2 eieren
- 1 ½ tl wijnsteenbakpoeder
- ½ tl kaneel
- 1 appel
- kokosolie
- topping naar keuze

1. Doe alle ingrediënten, op de kokosolie na, in de blender en mix tot een gladde massa en laat vijf minuten rusten.
2. Roer het door elkaar. Verwarm het wafelijzer, smelt er wat kokosolie op en bak je wafels ongeveer vier minuten (hangt af van je wafelijzer). Herhaal tot het beslag op is.
3. Ik maak ze de avond ervoor. De volgende ochtend kan je ze nog wat opwarmen als je dat lekkerder vindt, serveer met topping naar keuze.

JAM

Ik vind het heerlijk om de wafels te beleggen met wat warme jam, dit is supersimpel om zelf te maken.

- 300 gr fruit naar keuze
- 3 el ahornsiroop
- 2 ½ el chiazaad

1. Doe het fruit samen met de ahornsiroop in een pannetje en breng aan de kook. Roer regelmatig en laat acht minuten langzaam sudderen, voeg eventueel een klein beetje water toe.
2. Stamp het fruit met een stamper, pureer het als je geen stukjes wilt. Haal van het vuur en laat het wat indikken.
3. Doe in een weckpot. De jam kan je vijf dagen bewaren in een goed afgesloten pot in de koelkast.



 RESET JE HORMONEN