

bouillon





bouillon

De natuurlijke voedingsbron voor een goede gezondheid, met heerlijke recepten voor bouillons, soepen, stoofschotels en risotto

Vicki Edgson en Heather Thomas

Fotografie door Lisa Linder

TERRA



[colofon]



Inhoud

- 6 Inleiding
- 8 Van bouillon tot brodo
- 10 Bouillon als kruidengeneesmiddel
- 12 Bouillon en de gezondheid
- 16 De belangrijkste bouillons
- 18 Klassieke runderbottenbouillon
- 22 Rijke mergbouillon
- 26 Varkenspootbouillon
- 30 Lichte kippenbouillon
- 34 Donkere rijke kippenbouillon
- 38 Wildbouillon
- 42 Witvisbouillon
- 46 Schaaldierenbouillon
- 50 Groentebouillon
- 54 Alliumbouillon
- 58 Soepen
- 90 Stoofschotels en
ovengerechten
- 132 Rijst en granen
- 164 Sauzen
- 174 Register
- 176 Dankwoord

INLEIDING





VAN BOUILLON TOT BRODO

Bouillon, vleesnat en brodo – zoals de Italianen het liefkozend noemen – vormen al honderden jaren de hoekstenen van 's werelds geliefdste gerechten, maar sinds kort groeit het besef dat deze simpel lijkende pijlers van elke keuken in werkelijkheid voedzame krachtbronnen zijn die de bouwstenen voor een goede gezondheid bevatten.

We hechten meer dan ooit waarde aan gerechten die volledig zelfgemaakt zijn en keren terug naar de basis waaruit onze eettradities zijn ontstaan. De afgelopen twintig jaar werden gedomineerd door een eetcultuur waarin alles draaide om snelheid en gemak, maar dat heeft ons een toename van het aantal gevallen van diabetes en obesitas opgeleverd en daarvoor moeten we nu een oplossing vinden. De nieuwe bewustwording van het belang van goede voeding en de uitwerking van wat we in onze mond stoppen op ons lichaam heeft ertoe geleid dat we vaker in de keukens te vinden zijn. We besteden graag tijd en aandacht aan het koken van gerechten die niet alleen lekker, maar ook goed voor ons en onze gezinnen zijn. De toenemende populariteit van bouillon getrokken van botten is een duidelijk bewijs van deze trend.

In dit boek laten we zien hoe zelf bouillon kan doorwerken in je complete culinaire repertoire. Er is maar weinig voor nodig om jezelf ervan te verzekeren dat de gerechten die je klaarmaakt vol gezonde voedingsstoffen zitten. Voor wie een drukke baan en een druk leven heeft, is het goed om te weten dat je eenvoudig grote hoeveelheden bouillon kunt maken, die je kunt invriezen en ontdooien wanneer dat nodig is; je hoeft dus nooit meer naar een bouillonblokje te grijpen. Het is echt verbazingwekkend hoeveel uiteenlopende gerechten je met zelfgemaakte bouillon kunt maken, en de smaak is veel beter dan commerciële alternatieven.

Je vindt in dit boek frisse soepen en hartverwarmende stoofschotels, maar ook heerlijk romige risotto en geurige currygerechten. De eenvoudig te volgen recepten zitten bomvol smaak, zien er fantastisch uit en zullen je een goed gevoel geven. Je hebt er geen speciale vaardigheden voor nodig, en het is een fijne gedachte dat je iets maakt wat net zo goed is voor je lichaam als voor je ziel.



Bouillon als kruidengeneesmiddel

Of je bouillon nu zo eet of verwerkt in de recepten die later in dit boek volgen, het is buitengewoon voedzaam en zit vol aminozuren en mineralen. Hier vind je een opsomming van zaken waar bouillon goed voor is en informatie over hoe je je bestaande eetpatroon met bouillon kunt verrijken.

GEZONDE DARMEN

Een zwakke bekleding van de darmwand, of een zogenaamde ‘lekkende darm’, kan ertoe leiden dat voedseldeeltjes in de bloedsomloop terecht komen. Daardoor kunnen overgevoeligheidsreacties optreden, maar virussen en bacteriën kunnen ook gemakkelijk in het bloed komen. Het collageen dat vrijkomt als je bouillon van botten trekt, kan endotheelweefsel (de bekleding van de dikke en dunne darm) herstellen. Maar voor een maximale opname in het huidweefsel is vitamine C nodig. Als je bottenbouillon gebruikt om de gezondheid van je darmstelsel te verbeteren, moet je er daarom voor zorgen dat je het combineert met aardappels, paprika en rode biet, maar ook met knoflook of uien, die rijk zijn aan methionine, een aminozuur dat allerlei soorten huidweefsel helpt herstellen. Gerechten als Thaise rode rundvleescurrysoep (blz. 62) of gulyas (blz. 92) zijn hiervoor ideaal.

GEZONDE BOTTEN

Bouillon van beenderen zit vol calcium en magnesium, en die zijn beide onmisbaar voor het herstel van botten. Calcium is het meest voorkomende mineraal in het menselijk lichaam, maar als je er niet genoeg van via je voedsel binnenkrijgt, zal je lichaam de in de botten opgeslagen voorraad gebruiken om ervoor te zorgen dat de cellen normaal kunnen blijven functioneren. Dit leidt op den duur tot verzwakte botten en mogelijk ook tot botontkalking. Magnesium zorgt ervoor dat het lichaam calcium in de botten kan opnemen. Zonder magnesium kan een teveel aan calcium niet op de juiste manier worden verwerkt, waardoor het in de bekleding van tere bloedvaten terecht kan komen en bijdraagt aan slagaderverkalking en daaruit voortvloeiende hartaandoeningen.

ONTSTEKINGSREMMENDE WERKING

Veel van de mineralen en aminozuren in bouillon van botten hebben ontstekingsremmende eigenschappen en kunnen daardoor helpen bij het voorkomen en behandelen van allerlei kwalen.

Met name chondroïtinesulfaat (een bestanddeel van kraakbeen), glucosamine, zink, calcium en magnesium zijn onmisbaar voor het remmen van ontstekingen in het lichaam waarvan we inmiddels weten dat ze belangrijke factoren zijn in het ontstaan van ziektes als het prikkelbare darmsyndroom (PDS), astma en psoriasis.

HUID, HAAR EN NAGELS

Het menselijk lichaam is erg goed in het vinden van hulpmiddelen die het nodig heeft om gezond te blijven. Om die reden worden essentiële voedingsstoffen en mineralen vaak ‘geleend’ van minder vitale organen, zoals de nagels, huid en haren, als het andere delen moet herstellen of repareren. Collageen, fibrinogeen en elastine zitten vooral in bottenbouillon en veel minder in groentebouillon, en ze kunnen helpen om tekorten aan te vullen en de geleden schade te herstellen.

BOUILLON ALS AANVULLING

Vanwege de hoge voedingswaarde kan bouillon op verschillende manieren een aanvulling zijn op je huidige eetpatroon. Bouillons van botten kunnen binnen een gezond afvalprogramma worden gebruikt om ervoor te zorgen dat je de meest complexe bron van aminozuren binnenkrijgt voor je algemene welzijn. Ze zijn ook ideaal in een vastendieet, omdat ze relatief weinig calorieën bevatten maar wel een overvloed aan belangrijke voedingsstoffen leveren. Daarnaast zijn ze perfect in een GI-dieet omdat ze rijk zijn aan eiwitten die de bloedsuikerspiegel in balans helpen houden – hierdoor is bouillon van beenderen ook erg goed als je het 5:2-dieet volgt. En omdat ze zoveel voedingsstoffen bevatten en worden gemaakt van de botten en karkassen die de meeste mensen weggoien, zijn ze ook een goede keuze voor mensen die het paleodieet volgen. De 9 onmisbare aminozuren zijn allemaal nodig voor de energieproductie op cellulair niveau. Daarom zijn bottenbouillons ook een goede aanvulling op een eetpatroon van sporters, gericht op het vergroten van sportieve prestaties en het uithoudingsvermogen.



Bouillon en de gezondheid

Zoals al eerder is gezegd, heeft bouillon eigenschappen die bijzonder goed zijn voor de gezondheid. Het zit het vol belangrijke voedingsstoffen die ons lichaam nodig heeft om op cellulair niveau te herstellen en gezond te blijven. Op bepaalde momenten in onze levenscyclus heeft ons lichaam verschillende voedingsstoffen nodig om uiteenlopende functies te kunnen uitvoeren. Hierna worden manieren beschreven waarop het drinken van en koken met bouillon in verschillende stadia van het leven je gezondheid en die van je gezinsleden kan ondersteunen.

BABY'S

Geen enkele bouillon is een goede vervanger voor moedermelk of flesvoeding. Maar als baby's ouder worden en vast voedsel gaan eten, is het een goed idee om zelfgemaakte kippenbouillon of andere bouillon van beenderen in hun eetpatroon op te nemen. Bouillon zit vol belangrijke aminozuren, de bouwstenen van eiwitten, en als deze worden gecombineerd met magnesium, boor en mangaan helpen ze bij de vorming van sterke botten. Naast al deze mineralen bevat bouillon ook veel zink, wat nodig is voor een gezond immuunsysteem, helemaal in dit vroege stadium van het leven.

Als je je baby voor het eerst vast voedsel gaat geven, kun je een beetje dierlijke bouillon toevoegen zodat hij de beste voedingsstoffen binnenkrijgt die nodig zijn voor de groei, het immuunsysteem en een gezond darmstelsel. Het is een goed idee om de bouillon te pureren met knollen als wortel, zoete aardappel, koolraap en pastinaak. Dit zijn goede bronnen van antioxidanten en knollen hebben van nature een zoete smaak die baby's die nieuwe smaken uitproberen aantrekkelijk vinden. Naast bouillon van beenderen kun je ook groentebouillon (blz. 51) gebruiken, maar de alliumbouillon (blz. 55) heeft een te sterke smaak en kan bij baby's met een nog niet volledig ontwikkeld spijsverteringsstelsel leiden tot winderigheid en zelfs buikkrampe.

Als je baby aan vast voedsel is gewend, is er geen reden om hem niet enkele keren per dag een beker bottenbouillon te geven – laat je door je baby leiden, dan kan het niet misgaan.

KINDEREN

De veranderingen die in de eerste 10 jaar van het leven plaatsvinden in de ontwikkeling van het kindergebrein zijn de snelste en meest complexe in de hele levenscyclus. In deze jaren is het van groot belang dat het eetpatroon veel omega 3- en omega

6-vetzuren bevat. Deze vetzuren zijn onmisbaar voor het verbindend vermogen in het overbrengen van signalen tussen de verschillende zenuwcellen. Dit is erg belangrijk voor een gezonde ontwikkeling van het leervermogen, geheugen en concentratievermogen. Deze vetzuren zijn het overvloedigst in vis (met name vette vis als sardines en makreel) en schaaldieren. Introduceer deze daarom in het eetpatroon van je kind, zodat hij alles binnenkrijgt wat nodig is voor een goede mentale ontwikkeling. Zowel de witvisbouillon (blz. 43) als de schaaldierenbouillon (blz. 47), en de daarmee samenhangende gerechten in dit boek, is een goede bron van omega 3 en met name de bioactieve bestanddelen eicosapentaeen- en docosahexaeenzuur, de rijkste en belangrijkste bronnen.

Als je kind niet van zeevruchten houdt of ze niet verdraagt, is er nog geen probleem – omega-vetzuren zitten in alle vlees-, gevogelte- en wildbouillons, alleen in een mindere mate.

PUBERS

Naast voedsel voor de hersenen hebben alle kinderen en pubers voldoende eiwitten nodig voor de ontwikkeling van het skelet. Hun lichaam blijft immers gedurende de hele kindertijd en puberteit groeien en zich ontwikkelen – alle dierlijke bouillons zijn hier goed voor. Tienermeisjes hebben ook goede bronnen van magnesium nodig ter ondersteuning van de hormonale ontwikkeling en het begin van de menstruatie. De groentebouillon (blz. 51) is een goede bron van magnesiumrijke groenten. Hij kan worden gebruikt in allerlei soepen, stoofgerechten en rijst- en granengerechten. Als bij jongens de hormoonhuishouding verandert, de testikels indalen en de geslachtsdrift toeneemt, hebben ze meer zink nodig – dat is onmisbaar voor de productie van spermacellen. Vis-, schaaldieren-, rundvlees- en kippenbouillon leveren allemaal ruim voldoende zink.

ZWANGERSCHAP

Op geen enkel ander moment in haar leven is de voedingswaarde van wat een vrouw eet belangrijker dan wanneer ze zwanger is. In die periode is haar lichaam erop gericht het ongeboren kind alle voedingsstoffen te geven die het nodig heeft voor zijn ontwikkeling, zelfs als dat ten koste gaat van haar eigen gezondheid. Als je bijvoorbeeld niet genoeg calcium binnenkrijgt, zal je lichaam dat uit je botten halen om je groeiende kind te geven wat het nodig heeft en worden je eigen botten minder gezond en broos.

Eiwitten leveren de essentiële aminozuren die nodig zijn voor ontwikkeling en groei, dus het is belangrijk dat je die bij elke maaltijd binnenkrijgt. Elke dag een extra kop bouillon van botten (kip, rundvlees, varkenspoot of vis) levert een rijke bron van eiwitten zonder dat je grote hoeveelheden vlees hoeft te eten. Dat is vooral fijn als je snel misselijk bent of je niet fit voelt.

Tijdens een zwangerschap is het van groot belang dat de bloedsuikerspiegel gedurende de hele dag op peil blijft. Op deze manier blijf je energie houden in wat een uitputtende periode kan zijn, helemaal als het niet je eerste kindje is en andere kinderen je aandacht vragen. Gezinsvriendelijke maaltijden met een eiwitrijke bottenbouillon als basis zijn een goede manier om de honger te stillen, niet alleen voor jezelf en je kinderen, maar ook voor je ongeboren kind. Het helpt bovendien ochtendmisselijkheid voorkomen. Geschikte maaltijden uit dit boek zijn de Chileense cazuela met varkensvlees (blz. 103), kip cacciatore met wittebonenpuree (blz. 108) en geroosterde kip met geurige citroencouscous (blz. 141). Als je vegetarisch eet, kun je nori-zeewier, bonen en peulvruchten, noten en zaden aan je bouillon, soep of risotto toevoegen om de hoeveelheid eiwitten te vergroten.

Je kunt je gebruikelijke drankje voor het slapengaan vervangen door een kop bouillon van beenderen, eventueel met extra smaakmakers. Zo zorg je ervoor dat je ongeboren kind genoeg calcium binnenkrijgt voor een gezonde ontwikkeling van bindweefselbanden, kraakbeen en tanden zonder je eigen voorraad ervoor te hoeven opofferen.

Het is ook verstandig om bouillon te blijven drinken in de periode na de zwangerschap als je herstelt van de bevalling, voor je baby zorgt en de hele dag door veel moet drinken om de productie van moedermelk op peil te houden. Bouillon is ook gemakkelijk en goed voor je als je moe bent of weinig tijd hebt om te koken.





MENOPAUZE

Veel vrouwen hebben niet eens in de gaten dat ze in het begin van de menopauze zitten omdat ze sommige symptomen wijten aan het ouder worden: temperatuurschommelingen (opvliegers), een verminderde geslachtsdrift en veranderingen in de textuur van de huid en het haar zijn dingen die je gemakkelijk over het hoofd ziet of kunt negeren als je om moet gaan met de stress van het dagelijks leven. Bij sommige onfortuinlijke vrouwen zijn de symptomen ernstiger en meer uitgesproken en is er sprake van vergeetachtigheid, concentratieproblemen en zelfs neerslachtigheid en het gevoel zichzelf kwijt te zijn. Er is echter geen reden tot wanhoop: al deze symptomen hangen samen met hormoon-schommelingen en kunnen worden verlicht door de consumptie van de essentiële vetzuren die in vlees-, gevogelte-, vis- en schaaldierenbouillons zitten. Het besef dat een kom hete bouillon onze hormonen tot rust kan brengen en tevens een warme, voedzame drank is, is volgens ons een van de hoofdredenen voor de recente toename in populariteit.

Naast het onder controle brengen van de hormonen (of in elk geval de plotselinge schommelingen) spelen de essentiële vetzuren in bouillon van dierlijke beenderen ook een rol in het reguleren

van de zenuwfunctie en neurologische verbindingen in de hersenen; ze helpen het geheugen goed te houden en verkleinen de kans op angsten en depressiviteit in het latere leven. Bovendien zijn deze vetzuren goed voor de zuiverheid en elasticiteit van onze huid, waardoor we er langer jong uitzien.

OUDE DAG

In ons latere leven, vooral na ons zeventigste, schotelt ons lichaam ons heel andere problemen voor, met name op het gebied van de spijsvertering. Deze problemen treden vaak op als de tere bekleeding van de darmen dunner worden en er een 'lekkende darm' kan optreden. Bij deze aandoening kan het lichaam heftiger reageren op voedingsstoffen die eerder nooit tot problemen leidde, omdat ze nu sneller in de bloedstroom komen. Het drinken van en koken met bouillon van botten kan helpen. Het collageen dat erin zit, is onmisbaar bij het herstellen van de bekleeding van het spijsverteringsstelsel. Een voordeel van het dunner worden van de darmwandbektleding is dat het lichaam aminozuren gemakkelijker kan opnemen en verwerken, en dat helpt weer om de bloedsuikerspiegel in balans te houden en zorgt ervoor dat je gedurende de dag meer energie hebt. Kies in deze periode van je leven voor eenvoudige voeding die lekker smaakt en veel antioxidanten levert in combinatie met eiwitten voor een optimaal effect: Egeïsche vissoep (blz. 75) en Toscaanse bonen-groentesoep met parmezaan-chips (blz. 80) zijn goede opties, net als spelt met wilde paddenstoelen (blz. 142) en alle risottogerechten. Als je voor een ouder familielid kookt, kan het handig zijn om gerechten te kiezen waarvan grote hoeveelheden kunnen worden bereid en die dan in afzonderlijke porties in te vriezen. Zo kunnen mensen langer onafhankelijk blijven en krijgen ze gezonde voeding binnen.

Maak er een gewoonte van om 's avonds licht te eten: door een lichte avondmaaltijd te kiezen en niet te laat te eten, heb je minder kans op brandend maagzuur, indigestie en slaapproblemen en zal de bloedsuikerspiegel op peil blijven. Het oude gezegde 'ontbijt als een koning, lunch als een prins en dineer als een bedelaar' gaat nog steeds op. Zorg er altijd voor dat je goed ontbijt en luncht, want je hebt deze bronnen van energie nodig om de dag door te komen, maar in de avond is een kop bouillon of een lichte soep voldoende.

Botten, bindweefsel en kraakbeen zijn in dit stadium van het leven brozer. Bouillon van beenderen bevat voedingsstoffen die goed zijn voor de botten (zie de tabel hiernaast) en scheuren, breuken en osteoarthritis helpen voorkomen. Eet ten minste drie gerechten met bottenbouillon per week – op die manier bescherm je dit steeds kwetsbaarder wordende weefsel.

VOEDINGS-STOF	NODIG VOOR	ZIT IN
EIWIT	Alle herstel en vernieuwing, regeneratie van alle weefsels in het lichaam, regulatie van de bloedsuikerspiegel.	
COLLAGEEN	Alle huid, inwendig en uitwendig; alle bindweefselbanden, kraakbeen en botmatrix; zuiverheid van de celwand voor een goede opname.	
CALCIUM	Opbouw van alle botten, bindweefsels en kraakbeen, nagels, haren en tanden; gezond hart- en bloedvatstelsel (samentrekking van de hartspier), wormvormige beweging van de karteldarm, connectiviteit van de zenuwen en de hersenen, stofwisseling.	
MAGNESIUM	Opname van calcium in botten, ontspanning van spieren (hartspier, aders en darmen); zenuwtransmissie en -communicatie, zicht, spijsvertering, werking van de schildklier; omgaan met stress, humeurigheid, angst en neerslachtigheid; energieproductie; verlichting van vermoeidheid; verlichting van hoofdpijn en migraine, vermindering van postmenstruele klachten.	
ZINK	Afbraak van eiwit tot uit aminozuren bestaande bouwstenen, die in de maag plaatsvindt; werking van de stofwisseling via de schildklier; energieproductie; immuniteit; gezonde hormoonhuishouding, humeur, verlichting van angst en neerslachtigheid en toename van motivatie; weerstand tegen infecties en virussen; natuurlijke groei en herstel.	
OMEGA 3	Zuiverheid van cellen, remmen van ontstekingen (alle soorten: huid, hart, longen), hersenen en cognitieve functies, geheugen en concentratie; in balans houden van de bloedsuikerspiegel, energieproductie, productie van hormonen; regulering van de stofwisseling; gewichtsbeheersing.	
KALIUM	Regulering van de hartslag, overbrenging van de zenuwen, nierfunctie, scherpte van alle zintuigen (zicht, smaak, tast, gehoor en reukzin), intercellulaire natriumregulering (zweet, oedeem, cellulite en andere vormen van vocht vasthouden in de huid, zoals opgezwollen enkels, vingers of polsen), voedselintolerantie, huiduitslag.	

LEGENDA: 1 Klassieke runderbottenbouillon 2 Rijke mergbouillon 3 Lichte kippenbouillon 4 Donkere rijke kippenbouillon 5 Varkenspootbouillon 6 Wildbouillon 7 Witvisbouillon 8 Schaaldierenbouillon 9 Groentebouillon 10 Alliumbouillon

