

CHEF **NIGEL** **VAN DER** **HORST**

MET **LEF**

HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?

Een paar persoonlijke tips voordat je gaat koken:

- Lees eerst het hele recept door!
- Zet alle ingrediënten klaar.
- Volg het recept stap voor stap. Zo doe je automatisch de tijd-rovende zaken, zoals vlees mari-neren of deeg laten rijzen, het eerst en kun je in de tussentijd verder met de rest van de berei-ding. Zo bespaar je tijd en houd je overzicht!

Bij elk recept vind je de voedings-waarden. De afkortingen staan voor:

KCAL = kilocalorieën
EW = eiwitten
KH = koolhydraten
VEZ = voedingsvezels
VET = vetten

De voedingswaarden zijn berekend per eenpersoonsportie of sneetje en zijn exclusief eiwitpoeder. Eiwit-poeder gebruik je vaak als sporter, omdat je meer eiwitten nodig hebt. Ik gebruik vaak eiwitpoeder met vanillesmaak, omdat dat een extra smaak toevoegt.

Hoe je omgaat met de gerechten uit mijn boek, dat bepaal je helemaal zelf. Maar als ik een tip mag geven... **KIES EEN RECEPT DAT JE LEKKER LIJKT EN GA DAARMEE AAN DE SLAG.**

Houd jij rekening met jouw dagelijkse calorieën en voeding-stoffen, dan kan je ook op basis daarvan maaltijden uitzoeken om te maken. Het hoeft niet, maar wil je meer te weten komen en hoe jij een mooie balans voor jezelf kan creëren, lees dan eerst verder op p. xxx. Vind je balans of gewoon een lekker recept en geniet!

NIGEL

GO WITH THE FLOW 012
Over ontspanning

CREATIVE STATE OF MIND 034
Over de rol van creativiteit

HEALTH YEAH 052
Over wat gezondheid betekent

WHAT MOVES YOU 076
Over wat sport met je doet

CEASE THE MOMENT 098
Over genieten van het nu

HAPPINESS HAPPENS 116
Over balans, zelfkennis en geluk

I LOVE PEOPLE 136
Over de kracht van social media

JONATHAN

IS BIOLOGISCH ETEN 014
ÉCHT GEZONDER?
Over xxx xxx xxx

PANCAKES FOR PRESIDENT 036
Over xxx xxx xxx

DE KRUISTOCHT 054
TEGEN BROOD!
Over xxx xxx xxx

ALLES DRAAIT OM BALANS 078
Over xxx xxx xxx

VOEDSELHYPES 100
ZIJN ONGEZOND
Over xxx xxx xxx

STOP MET DIËTEN! 118
Over xxx xxx xxx

STOP MET 138
SUIKERVRIJ LEVEN!
Over xxx xxx xxx

AAN DE SLAG!

#1 SALADES
COLESLAW 018

THIS CHICKEN GOT BEET 020

GET HIM TO THE GREEK 022

CRUNCHY TEMPÉSALADE 024

CHINESE KOOLSALADE 026

YOUR NOT SO REGULAR CAESAR SALAD 028

ROCK AWAY SALMON SALAD 030

TERIYAKI BEEF SALAD 032

#2 PANCAKES
SMEUÏGE DADEL-BANAAN-KOKOS-PANNENKOEKEN 040

HEAVENLY LEMONY GINGER PANCAKES 042

SPICY CASHEW-ABRIKOZENPANNENKOEKEN 044

PANNENKOEKEN MET SINAASAPPEL, GEMBER & CHAI 046

SRIRACHAPANNENKOEKEN 048

PANCAKES FROM HEAVEN 050

#3 BURGERS
CAJUNKIPBURGER 058

TUNABURGER 060

GOOD OLD AMERICAN GOODNESS 062

KONINKLIJKE ZALMBURGER 064

'MISTER BLACK' BEAN BURGER 066

HAWAI PINEAPPLE BEEFBURGER WITH CHEESE 068

TERIYAKI CHICKENBURGER WITH SPICY SOY 070

SOCIAL SPECIAL: DE WERELDBURGER 072

#4 PIZZA'S

BBQ-CHICKEN PIZZA 084

PRETTY PUMPKIN PIZZA 086

PIZZA ARABICA 088

OCEAN PIZZA 090

TEMPÉPIZZA 092

BUBBA, WHERE'S MY PIZZA? 094

MINI ISLAND 096

#5 QUESEDILLA'S

TUNA MELT QUESA 104

MINI-GEHAKTQUESADILLA'S 106

VEGA-QUESADILLA'S 108

QUATTRO FORMAGGI-KIPQUESADILLA 110

BEEF QUESADILLA'S 112

KIPKEBABQUESADILLA 114

#6 EVERYDAY MEALS

CHEF'S STAMPPOTJE 122

NOODLE SHRIMP SALAD WITH RAW VEGGIES 124

ASIAN FISH STICKS 126

FINGER-LICKING CHICKEN 128

MERQUEZ SAUSAGE PARTY 130

KING TOAST 132

KIPSATÉ MET RIJST, ATJAR, SATÉSAUS & KROEPOEK 134

#7 OUT OF THE OVEN

RODERICK'S FAVOURITE BANANA BREAD 142

BLACK BEAN DATE BROWNIE 144

HOLY GRANOLA BANANA BREAD 146

SORRY BUGS, WE USED YOUR CARROT CAKE 148

ZOETE-AARDAPPELBROOD 150

BANANA-CHOCO-CINNAMON CUPCAKES 152

TO EAT IS A NECESSITY, BUT TO EAT INTELLIGENTLY IS AN ART



DEZE QUOTE KWAM IK RUIM 10 JAAR GELEDEN ERGENS TEGEN. IK WAS DESTIJDs NET BEGONNEN MET SPORTEN EN DAARVOOR MOEST IK MIJN MANIER VAN ETEN AANPASSEN. NA JAREN ALLEEN MAAR DROGE KIP, GESTOOMDE BROCCOLI EN DROGE RIJST TE HEBBEN GEGETEN, KWAM DIE QUOTE STEEDS TERUG IN MIJN HOOFD. IK GELOOFDE ER NIET IN DAT IK ALLEEN MAAR DIT SOORT MAALTIJDEN MOEST ETEN OM EEN BEETJE IN SHAPE TE KOMEN. IK GING DUS OP ONDERZOEK UIT.

IK KWAM ER AL SNEL ACHTER DAT JE IN **PRINCIPE ALLES KAN ETEN**, zolang je maaltijden maar een bepaalde balans hebben qua voedingsstoffen. En dat het, als het om afvallen of aankomen gaat, altijd om het aantal calorieën (energiebalans) draait dat jij wel of niet binnenkrijgt. Jonathan zal hier verderop in de boek inhoudelijk op ingaan.

Omdat ik sinds ik kind was het experimenteren nooit ben verleerd, ging ik dit ook doen in de keuken. Deze hobby is een beetje uit de hand gelopen, dus vandaar dit boek. Want zelf creatief bezig zijn is één ding, maar om vanuit je eigen creativiteit mensen ook daadwerkelijk iets mee te geven of ergens toe te kunnen inspireren is nóg mooier.

Dit boek komt dan ook vanuit mijn hart en vanuit mijn passie voor eten, de mensen en de wereld. Eten is het belangrijkste dat wij als mens dagelijks doen en ik word er moe van als ik zie hoe moeilijk mensen erover doen en hoe zij ernaar kijken. Dat wordt mede veroorzaakt door de media en door een tekort aan kennis op scholen of bij ouders.

DUS! DIT BOEK IS...

...voor mensen die lekker en net iets anders willen koken dan hoe de meeste mensen dat doen;
...voor mensen die al die foodtrends en altijd maar te moeten lezen wat je wel of helemaal niet mag eten een beetje zat zijn;
...voor mensen die iets bewuster willen worden of wat meer algemene kennis willen opdoen als het om voeding en bewegen gaat.

Want om eerlijk te zijn: zo lastig is het allemaal echt niet.

Het is ook voor sporters of voor mensen die bewust leven en willen weten hoe zij met calorieën en voedingsstoffen om moeten gaan. Bij elke maaltijd worden het aantal calorieën en de voedingsstoffen vermeld.

Dit boek is ook voor de hobbykok, de thuischef en de restaurantchef. Kortom, dit boek is voor iedereen die van eten houdt, daarmee bezig is of er juist wat meer mee bezig zou willen zijn. Het is géén boek waar in staat wat je wel of niet moet doen want dat bepaal je nog altijd gewoon zelf. Maar je zal er altijd iets uit kunnen halen, of dat nou een lekker recept, kennis of inspiratie is.

Koken is leuk en koken is niet moeilijk, dát wil ik met dit boek laten zien.

HEEL VEEL PLEZIER!

Liefs,

— NIGEL



“IK BEN NIGEL, NIGEL VAN DER HORST, net 27 geworden. Ik deel alles wat ik leuk vind om te doen op internet maar ik ben geen blogger. Nee, ik ben gewoon Nigel die het leuk vindt alles zo creatief mogelijk te delen met mensen. Ik kook, ik sport, ik fotografeer (alle foodfoto's voor dit boek schoot ik zelf), ik help graag mensen en ben een sucker voor muziek. Door het boek heen zal ik steeds wat meer over mijzelf vertellen. Leer mij kennen en bekijk mijn kijk op het leven. Dat hoëft niet, je mag dit boek natuurlijk ook alleen voor de recepten interessant vinden, maar wie weet heb je ook iets aan mijn verhaal...

De naam Chef met Lef heb ik van goede vriendin en hyperactieve renster Francien Regelink. Waarom ze die naam voor mij bedacht? Ze zei: 'Jij durft voorop te lopen met wat je doet. En je hebt het lef om buiten de gebaande paden te koken.'

Als kind was ik heel onzeker en lustte ik niks; ik at het avondeten letterlijk altijd met appelmoes en mayonaise, anders kreeg ik het niet weg! Ik was wel altijd al sportief en toen ik zestien was begon ik met fitness, krachtsport. In het begin gebeurde er niet veel met mijn lijf en ik ging dus op onderzoek uit. Hoe kon dat nou? Ik sportte zo veel maar er gebeurde zo weinig... Vele sites, video's en adviezen later was ik overtuigd: je voeding is onwijs belangrijk als je je lichaam wilt transformeren.

Ik at vooral veel magere kwark, broccoli of bloemkool, bruine rijst, kip, vlees en vis. En dat allemaal zo droog mogelijk, zonder te veel kruiden, zout, sausjes, et cetera. En ja hoor: er gebeurde wat, mijn lichaam veranderde en na een paar jaar bereikte ik mijn lichamelijke doel. Jongens van mijn leeftijd vroegen me naar het geheim, dus ging ik mijn maaltijden delen op twitter en kort daarna op Instagram. Maar intussen kwam dit alsmaar hetzelfde moeten eten me toch wel een beetje mijn neus uit...

Ik ging dus weer op onderzoek uit, en dit keer kwam ik erachter dat je eigenlijk alles kan eten. Ja echt, alles wat je lekker vindt! Door simpelweg een maaltijd samen te stellen aan de hand van de calorieën en de voedingsstoffen die erin zitten. Het draait om de balans, dus alle voedingsstoffen waar eten uit is opgebouwd, moet je in de juiste verhoudingen en hoeveelheden binnenkrijgen. Dat klinkt misschien ingewikkeld, maar dat is het echt niet. Als mens ben je constant calorieën aan het verbranden, wij zijn gewoon verbrandingsmachines. En des te meer je verbrandt, des te meer mag je eten. Het is serieus een heel simpel rekensommetje. Aan de hand van je persoonlijke doelen kan je bovendien van alles aanpassen in je voeding; daar komen Jonathan en ik later nog op terug.

Sommigen zullen dit toch te veel moeite vinden. Ik hoor je al zeggen: 'dat ga ik toch niet doen'. En echt, dat snap ik ook ergens wel. Maar vraag je nou eens

af: wat is het allerbelangrijkste wat je iedere dag echt móet doen om in leven te blijven en om energie te hebben voor de dingen die jij belangrijk vindt? Nou? Juist ja: eten! Is het dan niet heel vreemd dat een bizar aantal mensen hier niet eens de meest essentiële basiskennis over heeft? En dat zoveel mensen alles wat er op internet, sociale media en tv over eten wordt gezegd zomaar klakkeloos geloven, overnemen en ernaar gaan leven? Zo enorm veel mensen hebben geen idee hoe ze met eten om moeten gaan en hoe ze gezonde voeding op een leuke manier kunnen implementeren in hun levensstijl. Eigenlijk vind ik dat we dit als les op school moeten krijgen. Ik hoop je in dit boek duidelijkheid te geven hoe waardoor jij je eigen balans kunt creëren én weer gewoon van eten kunt gaan genieten. Want laten we eerlijk zijn: naast gezond zijn is het toch ook genieten waar het om gaat in het leven?

Jonathan... Die naam heb je nu al een aantal keer voorbij zien komen, dus ik zal hem zelf maar eens even aan het woord laten!

“IK BEN JONATHAN KLAASSEN, diëtist, voedingscoach, blogger en men noemt mij ook wel een bron van verlichting in een wereld van voedingshypes. Enerzijds werk ik als diëtist en coach en help ik mensen bij afvallen, aankomen, welvaartsziekten of laat ik je schitteren met een sixpack. Daarnaast doe ik onderzoek naar voeding en

voedingsstoffen, verzet ik me tegen voedselhypes en schrijf ik daar artikelen over.

Ik schrijf deze artikelen omdat ik voor mezelf en voor jou orde wil scheppen in de verwarrende wereld van voeding. Want de wereld van voeding is een onduidelijke wereld, dát staat als een paal boven water. De buurvrouw zegt dat je geen brood meer moet eten, de plaatselijke dieetgoeroe zegt dat je moet gaan detoxen en weer iemand anders zegt dat je moet stoppen met het eten van vlees. Wat moet je nou geloven? Snap jij het nog? Om antwoorden te vinden op vragen heb ik maar één methode: ik sluit mezelf op als een monnik en duik boeken en wetenschappelijke literatuur in. Ik zuig dus niks uit mijn duim en ik beweer nooit zomaar iets. Nee, de wetenschappelijke literatuur is mijn enige houvast. De wetenschap is het fundament, daar haal ik de antwoorden.

De ingewikkelde wetenschappelijke materie vertaal ik vervolgens naar vlot leesbare stukken. Voedingseducatie op een eigenzinnige en no-nonsensemanier, maar met oog voor kwaliteit en verdieping. In dit boek ga ik belangrijke thema's onder de loep nemen waarvan ik denk dat jij er iets aan hebt. Mijn bescheiden missie: orde scheppen in de verwarrende wereld van voeding.

Lees het, leer er van, sluit af met een glimlach en vorm vooral je eigen mening! ●



4

PERS.

25

MIN.

884

KCAL

KH

55 G

EW

49 G

VEZ

8 G

VET

49 G

BEEF QUESADILLA'S

MET CHEDDAR, GEKARAMELLISEERDE UI & APPEL & SALADE VAN GEROOSTERDE MAÏS, KOOL & WORTEL

Dit is the king onder de quesadilla's. Waarom? Kijk eens naar de foto's! Maar er echt achter komen doe je natuurlijk alleen als je hem eet, dus ik zou maar snel aan de slag gaan!

JE HEBT NODIG

- 500 G RUNDERGEHAKT
- 1 EL LIMBURGSE MOSTERD
- 1 EL KETCHUP
- 1 TL ZOUT
- 1 EL PAPRIKAOEDER
- 2 EL BBQ-SAUS
- 1 RODE UI
- 1 JONAGOLD APPEL
- 1 EL ZONNEBLOEMOLIE
- 6 PLAKJES BACON
- 1 EETLEPEL HONING
- 180 G CHEDDAR
- 4 WRAPS

RASP, BROODMES, 2 GROTE
PLATTE BORDEN (ZIE TIP OP P. 105)

SALADE

- 1 CHINESE KOOL
- 140 CRISPY MAÏSKORRELS
UIT BLIK
- 100 G WORTEL
- 1 EL MAYONAISE
- 1 EL MACERE YOGHURT
- SAP VAN ½ CITROEN
- ZOUT



BEREIDING

- 1 Meng het gehakt met de mosterd, ketchup, het zout, paprikapoeder en de BBQ-saus. Bak het gehakt in een droge koekenpan op laag vuur rul en gaar. Schep het in een kom en zet opzij. Je hoeft geen olie te gebruiken om het gehakt in te bakken, want het is vet genoeg van zichzelf.
- 2 Snijd de ui in maantjes en de appel in dunne partjes.
- 3 Verhit de zonnebloemolie in de koekenpan op hoog vuur en bak de bacon gaar. Schep de bacon uit de pan, maar laat het vet in de pan.
- 4 Zet het vuur wat lager en fruit hierin de ui en appel tot ze mooi glanzen. Voeg de honing toe, hussel nog even door en voeg het mengsel toe aan het gehakt. Breek de bacon erboven en meng alles goed.
- 5 Snijd voor de salade de Chinese kool fijn, rasp de wortel en doe ze in een kom. Laat de maïskorrels uitlekken.
- 6 Bak de maïskorrels kort aan in de pan waarin je de bacon, appel en ui gebakken hebt en voeg ze toe aan de kool en wortel in de kom. Meng de salade met de mayonaise, yoghurt, het citroensap en zout naar smaak.

BOUWEN EN BAKKEN

- 1 Rasp de cheddar. Leg 2 wraps op twee grote borden. Verdeel de helft van de cheddar erover, daarna het gehaktmengsel en dan de rest van de kaas. Leg de 2 resterende wraps erop en druk ze voorzichtig maar stevig aan.
- 2 Was en droog de koekenpan af, of neem een andere, en verwarm hem zonder olie of boter op laag vuur. Laat een quesadilla van het bord in de pan glijden en bak hem circa 2 minuten. Houd goed in de gaten dat hij niet aanbrandt.
- 3 Leg het bord op de quesadilla in de pan. Haal de pan van het vuur, leg je hand op het bord en doe een 'flip over'. Dat wil zeggen dat je de pan snel omdraait zodat de quesadilla op het bord komt te liggen. Laat hem met de ongebakken kant naar beneden weer in de pan glijden en bak ook die kant. Bak de andere quesadilla op dezelfde manier.
- 4 Laat de quesadilla's even afkoelen en snijd ze met een broodmes in parten. Stapel eventueel wat parten op elkaar en steek er een prikker door. Serveer met de salade.