

Lekker eten

ONDER REDACTIE VAN ANITA VLAAR



Dahl met citroen en peterselie

Dahl is een hartverwarmende Indiase maaltijdsoep. Serveer hem met naan (brood) en een schep dikke Griekse yoghurt.

Voor 4 personen:

- 225 g rode linzen • 2 el raapzaadolie • 1 ui, in dunne ringen • 4 tenen knoflook, fijngeraspt
- 6 cm verse gemberwortel, geschild en fijngeraspt • ½ tl chilipoeder • ½ tl gemalen koriander • 1 tl kurkuma • 1 tl zout • 300 g gepelde tomaten (blik) • bladpeterselie • sap en schijfjes citroen

Spoel de linzen goed en breng ze met 600 ml water in een soeppan aan de kook. Laat 15 min. zachtjes koken en roer niet. Fruit in een andere pan de ui, knoflook en gember in de olie. Voeg de specerijen toe en fruit mee. Voeg dan de tomaten toe en duw ze met een pollepel stuk. Laat de tomatensaus zachtjes inkoken tot de saus bijna geen vocht meer bevat. Schep nu met de schuimspaan de linzen erbij. Breng op smaak met zout en chilipeper en serveer met een flinke kneep citroen en peterselie.

Recept



TAFELZUUR IS HEERLIJK FRIS EN GOED VOOR DE SPIJSVERTERING. PROBEER DEZE EENS, VAN BIKL: ZE ZIJN ER IN DRIE PUIKE SMAKEN: ROZEMARIJN EN KNOFLOOK, DILLE EN MOSTERD, EN STERANIJS EN CITROENGRAS.

€ 2,80 per stazak van 330 g (biklfoods.nl).



Bakken verbindt

EEN MAAND NADAT ANOUK HEEL HOLLAND BAKT WON, ZATEN WE IN DE EERSTE LOCKDOWN EN SLOEGEN WE MET Z'N ALLEN AAN HET BAKKEN. DAT INSPIREERDE HAAR TOT HET MAKEN VAN HEEL HOLLAND BAKT THUIS, VOL RECEPTEN OM VOOR ELKAAR TE BAKKEN EN UIT TE DELEN.

Heel Holland bakt thuis € 24,99 (Kosmos Uitgevers).



1



2

1 Zoouu lekker!

Lovechoc – bekend van de rauwe chocoladerepen – heeft deze winter twee *limited editions* die ruiken en smaken naar winterse behaaglijkheid en biologisch fruit en specerijen bevatten. Winter Spice & Mandarin is een echte smaakexplosie, gemaakt van cacaoboter doordrenkt met mandarijnenschillen en op smaak gebracht met speculaaskruiden. De Apricot & Ginger combineert het tintelende, verwarmende gevoel van gember met zoetzure abrikoosstukjes. Op lovechoc.com lees je wat zo bijzonder is aan rauwe chocolade en wat je met de repen kunt maken.

€ 3,99 per reep (te koop bij Ekoplaza, Odin, Erica, Marqt en bewustwinkelen.nl).

2 Nog een slokje en dan slapen

Lukt slapen niet, maar wil je wel? Probeer dan eens SIP. sleep, een drankje dat het natuurlijke slaapproces ondersteunt. Er zijn drankjes genoeg die je extra lang wakker houden, maar geen die je helpen in slaap te vallen. De hoofdingrediënten van SIP. sleep zijn het lichaamseigen aminozuur L-Glycine, valerianawortel-extract en passiebloemextract. Die laatste twee hebben een rustgevend effect, verminderen gevoelens van spanning en angst en werken tegen spierkrampen. De L-Glycine zorgt ervoor dat je lichaamstemperatuur licht daalt, waardoor je in de slaapstand komt. Vanaf € 2 per blikje. Kijk voor info en slaaptips op sipsleep.com.



LOSJES GESCHILDERDE PATRONEN VAN GROENTEN EN FRUIT SIEREN DE VOORJAARSCOLLECTIE VAN URBAN NATURE CULTURE. SERVIES OM EEN GOED HUMEUR VAN TE KRIJGEN.

Vanaf € 12,95 (urbannatureculture.com)

Stéphanie is directeur van Stichting Thuisgekookt. Via dit platform kun je een warme maaltijd én een beetje liefde en aandacht brengen naar iemand bij jou in de buurt. Sinds de oprichting zijn er meer dan een half miljoen maaltijden gedeeld. Info: thuisgekookt.nl of 06 - 83 44 71 97.

Vragen aan



Stéphanie van Gerven

Wat behelst Thuisgekookt?

“We koppelen buurtgenoten aan elkaar voor het delen van vers gekookte maaltijden én sociaal contact. Dat is nu nóg belangrijker geworden. Als iemand speciaal voor jou kookt en daar een lief briefje bij doet of een praatje maakt, heb je echt weer het idee dat je erbij hoort.”

Wat hebben jullie het afgelopen jaar gedaan?

“We hebben 3.500 aanvragers kunnen koppelen aan een thuishok, die 1-2 keer per week langskomt. Dat betekent dat deze mensen gezond eten, minder eenzaam zijn en zich gezien en gehoord voelen. Daar zijn we trots op!”

Hoe kunnen mensen bijdragen?

“We hebben altijd behoefte aan thuishokken, door heel Nederland. Daar hoeft je echt geen chef-kok voor te zijn, hoor. Een beetje liefde en een simpele maaltijd volstaan. Onze doelgroep is dol op de Hollandse pot.”