



HET  
Blue Zones  
kookboek

100 RECEPTEN OM 100 MEE TE WORDEN

DAN BUETTNER

MET FOTO'S VAN DAVID McLAIN

SPECTRUM





# INHOUD

Recepten 6

Inleiding 18

HOOFDSTUK EEN

## Sardinië

30

HOOFDSTUK TWEE

## Okinawa

82

HOOFDSTUK DRIE

## Nicoya

130

HOOFDSTUK VIER

## Ikaria

180

HOOFDSTUK VIJF

## Loma Linda

232

Over het koken van bonen 288

TOPINGREDIËNTEN VOOR EEN LANG LEVEN:

Sardinië 290

Okinawa 292

Nicoya 294

Ikaria 296

Loma Linda 298

Dankbetuiging 300

Fotoverantwoording 303

---

Op Ikaria wordt, net als in de andere blue zones, veel met wilde groenten gekookt.  
Wellicht is dat een van de redenen dat hier weinig dementie voorkomt.



# RECEPTEN

## SARDINIË, ITALIË

- Groentecassola **43**
- Snel groentegerecht **44**
- Minestrone, driemaal anders **47**
- Minestrone met linzen, kruiden en wilde venkel **48**
- De minestrone van de familie Melis **48**
- Tuinbonen met munt en lente-ui **52**
- Venkel-aardappellcassola **53**
- Kool met zongedroogde tomaten **53**
- Fregula met asperges **55**
- Spaghetti met walnotenpesto **55**
- Porcini-risotto **59**
- Ladeddos met tomatensaus **60**
- Sardijns platbrood **65**
- Snelle tomatensaus **66**
- Pizza Sardijnse stijl **66**
- Zomerse pasta met verse tomatensaus en basilicum **67**
- Sardijnse lasagne **69**
- Zoete aardappeltaartjes **73**
- Zoete pompoenbeignets **74**
- Amandelkoekjes **77**
- Kikkererwtenburgers **81**

## OKINAWA, JAPAN

- Goya champuru **94**
- Veggie champuru in 10 minuten **94**
- Champuru met tofoe **97**
- Groenepapaja-champuru **97**
- Zoet-pittig wortelgerecht **98**
- Zoeteaardappel-uienhachee **102**
- Geglaceerde groenten **103**
- Zoet-hartige taro **103**
- Dashi van kombu **105**
- Paddenstoelendashi **105**
- Miso-soep met groenten **106**
- Rode-miso-soep met spinazie en tofoe **106**
- Romige pompoensoep **109**
- Okinawaanse pompoensoep **109**
- Tofoesteak met shiitakes **112**
- Okinawaanse bonen met rijst **115**
- Hartige rijstpap **115**
- Gestoomde paarse zoete aardappels **119**
- Drieminutennoedels **120**
- IJskoude banappel-kurkumasmoothie **121**

- Schuimende Golden Milk **121**
- Zoete aardappelballetjes **125**
- Okinawaans zoet brood **125**
- Vijfkruiden-bananenijis met geroosterde ananas **129**

## NICOYA, COSTA RICA

- Yuca-cakejes **143**
- Vegetarische hachee met mais **144**
- Voedzame, tropische groentesoep **148**
- Romige pompoensoep **149**
- Casado **151**
- Jose Guevaras Gallo Pinto **151**
- Nixtamal-tortilla's **152**
- Gefrituurde groene bakbananen **155**
- Ceviche van palmharten **156**
- Chilero **160**
- Picadillo van palmharten **161**
- Blue Zones-papaja **161**
- Bonensoep met aardappel en ui **163**
- Zwartebonen-aardappelsoep **163**
- Groentesoep met rijst **164**
- Costa Ricaanse deeggrondjes **166**
- Maispannenkoeken **169**
- Tropische fruitsalade **170**
- Limonade met chanzaad **173**
- Horchata **173**
- Kaneel-rijst-vanilleshake **174**
- Veelzijdige mais-vanilledrank **174**
- Poke met broodvrucht (Ulu) **179**

## IKARIA, GRIEKENLAND

- Lente-soufiko **193**
- Soep met tomaat en orzo **194**
- Ikariaanse lentestoofschotel **198**
- Ikariaanse zomerstoofschotel **198**
- Venkelpastei **199**
- Kikkererwtensoep met citroen en kruiden **203**
- Winterse aardappelsalade **204**
- Gevulde druivenbladeren (dolmades) **207**
- Zwartoogbonensalade met munt en ui **208**
- Kikkererwten met rozemarijn **211**
- Slimme knoflookpuree **214**
- Ikaria's wilde groentesoorten **214**

- Pittige bonenschotel **215**
- Winterse ratatouille **217**
- Lizensalade met knoflook en kruiden **218**
- Eleni's zuurdesembrood **223**
- Hummus met peterselie **224**
- Honingkoekjes (*Finikia*) **227**
- Ikariaanse eeuwigheidsstoof **231**

## LOMA LINDA, CALIFORNIË

- Kokospudding met chia **244**
- IJskoude smoothie voor elk dag **246**
- Energiesmoothie **246**
- Eiwitsmoothie **246**
- Meloen-bosvruchtensmoothie **247**
- Tropische groene smoothie **247**
- IJskoude mango-lassi **247**
- Granola, elke dag anders **248**
- Granola Mexicana **248**
- Granola met chiazaad **248**
- Powergranola **248**
- Granola-parfait **248**
- Granola voor bij ijs **248**
- Ontbijt met havermoutbolletjes **251**
- Lang leve de smoothiekom **252**
- Gumbo bij de adventisten **256**
- Geroosterde aardappels en sperziebonen met mosterdressing **257**
- Dan's favoriete roomsoep **259**
- Haystacks (tacosalade) **260**
- Oostere granenkom **262**
- Voedzame gerst-boerenkoolkom **262**
- Snel maisbrood **267**
- Langzaam gegaarde bonen **268**
- Hartig walnotenbrood **268**
- Vegetarische gehaktballetjes **273**
- Lasagnesoep **274**
- Tofoericotta **274**
- Maismeelwafels **277**
- Zoete cashewroom **277**
- Zwartebonen-zoeteaardappelburger **278**
- Tonijnsalade zonder tonijn **281**
- TST Sammy (tempé, sla, tomaat) **281**
- Chocolademoussetaart met slechts vier ingrediënten **282**
- Lenterolletjes met quinoaavulling en pindasaus **287**





Een buffet van enkel plaatselijke producten in het restaurant van Thea, onze gastvrouw op Icaria.





# Gestoomde paarse zoete aardappels

BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN | VOOR 3 PERSONEN

De *imo*, de paarse superaardappel, is een van de pijlers van de Okinawaanse voeding. Hij is verwant aan de geeloranje soorten die al sinds de 17e eeuw op het eiland regelmatig worden gegeten. Ondanks de zoete smaak doet hij de bloedsuikerspiegel minder snel stijgen dan de gewone witte aardappel. Zoals alle zoete aardappels bevat hij het antioxidant sporamine, een krachtig wapen tegen veroudering. De paarse variant bevat een hogere concentratie sporamine dan zijn oranje en gele neefjes.

Dit superfood is rijk aan meervoudige koolhydraten, heeft een verrassend lage glycemische belasting en een flinke dosis anthocyanen (de stof die ook blauwe bessen hun kleur geeft). Op Okinawa worden zoete aardappels vaak gestoomd, zodat hun romige textuur en zoete smaak goed behouden blijft.

Paarse zoete aardappels zijn regelmatig te koop bij biologische supermarkten en toko's, maar als ze lastig verkrijgbaar zijn, kun je proberen ze online te bestellen. Eventueel kun je ze vervangen met een ander soort zoete aardappel. Dit recept met kokos (mijn eigen vinding) serveerde ik aan een culinair recensent van de *New York Times*, met doorslaand succes!

**450 g paarse zoete aardappels, geschild en in dobbelsteentjes van 5 cm**

**400 ml biologische kokosmelk uit blik of pak**

Stoom de zoete aardappels in 10-15 minuten gaar. Haal de pan van het vuur en laat de aardappels in de gesloten pan 3-4 minuten rusten.

Doe de zoete aardappels in een grote kom en pureer ze met de kokosmelk.

**Let op:** je kunt aardappels ook koken in plaats van ze te stomen, maar daarbij verliezen ze wel wat van hun voedingsstoffen.



# Poke met broodvrucht (Ulu)

BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN | VOOR 8 PERSONEN

De broodvrucht (*ulu*) is een belangrijk voedingsmiddel in Hawaï, het Caribisch Gebied, Zuid-Azië en Polynesië. Hij lijkt op de *nangka* (jackfruit) maar heeft de milde smaak en textuur van de aardappel, waardoor hij heel geschikt is voor allerlei verschillende gerechten. Koop hem bij de toko of bestel hem (in blik) online.

Het Blue Zones Project ging in 2014 in Hawaï van start onder supervisie van de HMSA (Hawaï Medical Service Association), de grootste gezondheidsorganisatie van de eilandengroep waarbij het merendeel van de bevolking is aangesloten. Het Blue Zones Project in Hawaï opereert onder acht bevolkingsgroepen die zijn verdeeld over drie eilanden: Hawaï, Maui en Oahu.

Duizenden vrijwilligers en tientallen scholen, winkels, restaurants, werkgevers en religieuze organisaties nemen deel aan het Blue Zones Project om een gezonde levensstijl zo toegankelijk mogelijk te maken.

Vergeleken met alle andere Amerikaanse staten neemt Hawaï momenteel een toppositie in wat welzijn en geluk van de bevolking betreft.

**1 gestoomde ulu (broodvrucht)\*, schoongemaakt en in blokjes (circa 250 g), of 2 blikken broodvrucht van 450 g, uitgelekt**

**75 g zoete ui, in dunne ringen**

**150 g ogo (Hawaïaans zeewier) of ander zeewier, gehakt**

**150 g lente-ui, in ringetjes**

**180 ml sesamolie**

**3 el inamona\*\***

**zout (naar keuze)**

Meng in een grote kom de blokjes ulu, het merendeel van de ui (bewaar een paar ringen voor de garnering), 120 g ogo (bewaar 30 g voor de garnering) en 100 g lente-ui (bewaar 50 g voor de garnering) door elkaar.

Voeg de sesamolie toe en hussel hem erdoor.

Voeg *inamona* en zout naar smaak toe.

Garneer het gerecht met de overgebleven ui, ogo en lente-ui. Serveer het direct.

\*Vervang de broodvrucht eventueel door jackfruit (*nangka*).

\*\**Inamona* is een Hawaïaanse smaakmaker, gemaakt van geroosterde kemirnoten en zout. Hij is te vervangen door zeezout en geroosterd sesamzaad, gehakte macadamia's of pijnboompitten.

\* Recept van chef-kok Chef Kealoha Domingo, Nui Kealoha, Blue Zones Project Hawaï



# Kikkererwten met rozemarijn

BEREIDINGSTIJD: 1 UUR; 50 MINUTEN MET KIKKERERWTEN UIT BLIK | VOOR 6 PERSONEN

Bonen en peulvruchten (waaronder linzen en kikkererwten) bevatten weinig vet, maar des te meer vezels en eiwitten. Ze zijn de pijlers waarop alle gerechten uit de blue zones rusten. Ikarianen kennen al eeuwenlang veel vindingrijke manieren om bonen te bereiden, waaronder het langzaam garen, zoals in dit recept. De bonen krijgen hierdoor een bruin jasje en de uien karamelliseren; het geeft dit voedzame gerecht een volle, iets zoete smaak. De bereiding kost wat tijd, maar is op zich eenvoudig en van het resultaat zal iedereen volop genieten.

**450 g gedroogde kikkererwten  
ongepeld een nacht geweekt in  
gezouten water (of 4 blikken  
van 425 g, uitgelekt)**

**1 bol knoflook, steel verwijderd**

**15 g verse rozemarijn, steeltjes  
verwijderd**

**3 el extra vergine olijfolie, plus  
meer om erbij te serveren**

**5 kleine rode uien, in dunne  
ringen**

**60 ml druivensiroop\***

**sap van 2 citroenen, plus schil in  
heel dunne reepjes**

**zout en peper (naar keuze)**

Verwarm de oven voor op 230 °C.

Voor gedroogde, geweekte kikkererwten: giet de kikkererwten af, doe ze in een pan met vers water en kook ze in circa 20 minuten zacht. Giet ze af en schep ze in een ovenschaal.

Doe als je kikkererwten uit blik gebruikt de uitgelekte kikkererwten meteen in een ovenschaal. Breng 1½ liter water aan de kook en overgiet de kikkererwten met het kokende water tot ze er net mee zijn bedekt.

Voeg knoflook en rozemarijn aan de kikkererwten toe en roer alles even door.

Druppel wat olijfolie over de uienringen en masseer ze met je handen tot ze iets zachter aanvoelen.

Voeg de uienringen en druivensiroop aan de kikkererwten toe en roer alles even door.

Bedek de ovenschaal met folie en bak hem een uur in de oven. Verwijder de folie, zet de schaal terug in de oven en bak het gerecht nog eens 30 minuten. Roer van tijd tot tijd om aanbranden te voorkomen.

Haal de schaal uit de oven, druppel olijfolie en citroensap over het gerecht, leg er reepjes citroenschil op en breng het op smaak met zout en peper.

\*Druivensiroop wordt gemaakt door druiven in te koken tot een dikke siroop zonder suiker toe te voegen. De zoete siroop is een gangbaar ingrediënt in de Griekse keuken en wordt bij brood en pannenkoeken geserveerd, maar ook gebruikt om mee te bakken. Hij is te koop in mediterrane winkels of online. In dit recept kun je de siroop eventueel vervangen door 2 eetlepels bruine suiker, ahornsiroop of honing.

# Chocolademousse- taart met slechts vier ingrediënten

BEREIDINGSTIJD: 35 MINUTEN | VOOR 8 PUNTEN

Amerikaanse adventisten hebben ontdekt hoe je klassieke verwennerijen als chocolademousse met plantaardige voedingsmiddelen als tofoe een stuk gezonder kunt maken. Deze chocolademousetaart maak je met slechts vier ingrediënten en hoeft niet te worden gebakken, maar hij is zo lekker dat hij voor speciale gelegenheden wordt gemaakt. Chocoladeliefhebbers zijn dol op deze taart en het zal niemand opvallen dat er geen zuivelproducten zijn gebruikt.

**280 g halfzoete  
chocoladedruppels**

**350 g zijdetofoe, uitgelekt en  
drooggedept**

**120 ml amandelmelk met  
vanillesmaak**

**kant-en-klare taartbodem**

**bosvruchten of gehakte noten,  
ter garnering (naar keuze)**

Smelt de chocoladedruppels au bain-marie op het fornuis of in de magnetron.

Roer de gesmolten chocolade, tofoe en amandelmelk in een blender tot een glad mengsel. Dit duurt circa 1 minuut.

Verdeel het mengsel over de taartbodem en strijk het glad met een mes. Bedek de taart en laat hem in circa 30 minuten in de vriezer opstijven.

Garneer de taart met bosvruchten of gehakte noten als je dat lekker vindt.



