

WILMA VAN GRINSVEN-PADBERG

— OLIJFOLIESOMMELIER —



Het mediterrane dieet

**LEVEN ZOALS ONZE
ZUIDERBUREN**

Lannoo

HOOFDSTUK 1



**Het mediterrane dieet
is geen dieet, maar
een levenswijze**



Het mediterrane dieet is een allesomvattende manier van leven.

Ik wil graag beginnen met iets heel belangrijks: dit boek gaat niet over een dieet. En dat zal je misschien verbazen op basis van de titel. De term 'het mediterrane dieet' is intussen wereldberoemd geworden, maar geloof me, het gaat om zoveel meer dan gewoon een dieet. Het is echt een allesomvattende manier van leven. Want bij een dieet denk je misschien aan calorieën tellen, honger lijden en jezelf allerlei lekkers ontzeggen. Gelukkig is het mediterrane dieet totaal anders, anders zou ik waarschijnlijk niet zo'n grote fan zijn.

Te dik zijn is niet fijn, maar vooral ongezond. Het gaat vaak heel langzaam, ieder jaar komt er een kiloetje bij. Het gaat sluipend en bijna zonder er erg in te hebben. Je krijgt last van allerlei lichamelijke klachten. Je hebt meer kans op hart- en vaatziekten, op latere leeftijd suikerziekte en het is ook belastend voor je spieren en gewrichten. Daarnaast is er ook een psychisch gevolg. Te dikke mensen voelen zich vaker ongelukkig en hebben sneller last van depressieve gevoelens. Helaas is het zo dat niet iedereen er zelf iets aan kan doen. Als je een stofwisselingsziekte hebt of schildklierproblemen, of je moet medicijnen nemen met vervelende bijwerkingen, dan heb je er weinig vat op. Toch zou ik ook deze groep willen adviseren te gaan leven volgens de regels van het mediterrane dieet, want dan weet je in ieder geval

dat je gezond eet en er zelf alles aan hebt gedaan om goed te zijn voor je lichaam.

Afvallen kan iedereen. Dat is een kwestie van een periode weinig eten; de weegschaal laat al snel resultaat zien. Maar hoe heb je dat gedaan? Alle vetten uit je menu geschrapt, of alle koolhydraten? Iedereen weet dan ook dat je na je 'dieet' moeite hebt om weer deel te nemen aan het 'normale' leven en dat het nooit echt heel lang duurt voordat de kilo's er weer aan zitten. En dan maar hopen dat het er niet meer zijn dan bij de start van je goede voornemen.

Het mediterrane dieet is anders. De keuze van de producten en de wijze waarop het eten wordt bereid zijn anders dan wij gewend zijn. Misschien wel het belangrijkste verschil is het vet dat zij gebruiken. Bakken wij alles in boter, dan gebruiken de Zuid-Europeanen allemaal olijfolie. En dat doen ze de hele dag en bij iedere maaltijd.

Er is nóg een heel groot verschil. Onze zuiderburen nemen de tijd voor hun maaltijd. Ze lunchen nooit met een boterham achter hun bureau, maar trekken ruim een uur uit (minstens) om aan tafel te gaan met vrienden, collega's of familie en genieten van de maaltijd. Dit is een vast onderdeel van hun leven en generatie na generatie zet dit voort. Het zorgt voor een automatisch gevoel van onthaasting en is, behalve het eten dat ze nuttigen, net zo belangrijk voor hun welbevinden als het eten zelf.

De wetenschap is unaniem: het mediterrane dieet is een gezond dieet. Alle trendgevoelige diëten zoals dat van het Keto, intermitterend vasten, Dukan, Atkins... liggen voortdurend onder vuur, maar als het op het mediterrane dieet

aankomt, staan alle wetenschappers schouder aan schouder: dit is goed voor je. Het houdt je op een goed gewicht en je leeft langer én vooral ook langer gezond.

Het is niet voor niets dat in 2010 UNESCO deze manier van leven heeft bekroond met de titel 'Immaterieel Cultureel Erfgoed'. Wat een mooie titel. Geen wonder dat de interesse in deze levenswijze zo in the spotlights staat. Het is beslist de moeite waard om er veel meer over te weten te komen.

Ik wil je graag inwijden in de geheimen van het mediterrane dieet, want diëten en vermageren is één ding, het is belangrijker dat we proberen ons eetpatroon echt aan te passen. Als we dat gezondere eetpatroon kunnen combineren met meer beweging en meer en vooral bewuster genieten van de tijd die we samen met familie en vrienden doorbrengen, hebben we alle sleutels in handen om slanker en gezonder oud te worden.

*De wetenschap is unaniem:
het mediterrane dieet
is een gezond dieet.*

WAT BETEKENT UNESCO EN WAT IS IMMATERIEEL ERFGOED?

UNESCO staat voor **United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization**, ofwel **Organisatie der Verenigde Naties voor Onderwijs, Wetenschap en Cultuur**.

De website van UNESCO formuleert het doel van de organisatie als volgt: 'De ontwikkeling van universele waarden en verbetering van de leefomstandigheden van alle mensen ter wereld.' Met immaterieel erfgoed wordt 'levend erfgoed' bedoeld. Het omvat sociale gewoonten, voorstellingen, rituelen, tradities, uitdrukkingen, bijzondere kennis of vaardigheden die gemeenschappen en groepen (soms zelfs individuen) erkennen als een vorm van cultureel erfgoed. Een bijzonder kenmerk is dat het wordt overgedragen van generatie op generatie en belangrijk is voor een gemeenschappelijke identiteit.

Het Internationale Verdrag ter bescherming van het Immaterieel Erfgoed uit 2003 heeft als doel om deze vormen van erfgoed te beschermen, het bewustzijn van het belang van immaterieel erfgoed te vergroten en om een internationaal platform te creëren voor onderlinge samenwerking. Het verdrag is ondertekend door 178 landen en Nederland heeft in 2012 het verdrag geratificeerd. In 2017 werd het ambacht van molenaar als eerste Nederlandse element ingeschreven en voor België waren dat de traditionele garnaalvissers en de biercultuur.

(bron: www.UNESCO.nl)



LA MÉDITERRANÉE?

Het gebied waar we het over hebben, is veel groter dan waar je misschien spontaan aan denkt. Natuurlijk denken we als Noord-Europeanen meteen aan Italië, Griekenland, Spanje en Frankrijk, maar het gaat in feite om een veel groter gebied. Maar liefst 21 landen worden internationaal erkend als onderdeel van het Middellandse Zeegebied. In alfabetische volgorde hebben we het over de volgende landen in drie continenten: Albanië, Algerije, Bosnië Herzegovina, Cyprus, Egypte, Frankrijk, Gibraltar, Griekenland, Italië, Israël, Kroatië, Libanon, Libië, Malta, Marokko, Monaco, Slovenië, Spanje, Syrië, Tunesië en Turkije.

Wat de inwoners van al deze landen gemeen hebben, is het gebruik van verse lokale producten met als grootste gemene deler: olijfolie – hier kom ik later uitgebreid op terug.

Natuurlijk is er ook veel variatie tussen alle verschillende keukens. Zo wordt er in Italië veel pasta gegeten, in Marokko veel couscous, in Spanje tortilla's... En toch is de gemiddelde Zuid-Europeaan slank. Het geheim moet dus in de combinatie van de gerechten of de gebruikte producten zitten. De meeste bewoners van het Middellandse Zeegebied gebruiken weinig (slechte) verzadigde vetzuren – denk aan alle vetten in vaste vorm zoals onze boter- en zuivelproducten. Wat eten ze wel? Veel, héél veel verse groenten, fruit, vis, noten, peulvruchten, kruiden en knoflook, en ze nemen er de tijd voor. De plaatjes van lange tafels met grote families die de tijd nemen om gezellig samen te eten, daar werd ik als kind al door aangetrokken. De rust die zo'n foto uitstraalt – je wilt daar toch deel van uitmaken?



AUBERGINEROLLETJES

Heerlijk als hapje, voorgerecht of bijgerecht!

INGREDIËNTEN

2 lange aubergines
extra vierge olijfolie
4 grote tomaten
zout
vers basilicum
2 bollen verse mozzarella

RECEPT

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Snijd de aubergines in de lengte in plakjes van ongeveer 0,5 centimeter dik.
- Bak ze aan elke kant goudkleurig in een pan met een beetje olijfolie of gril ze.
- Snijd verse tomaten in stukken en kruid ze met zout, olie en verse basilicumblaadjes (of andere verse kruiden naar keuze) en zet ze opzij. Snijd de mozzarella in plakjes.
- Neem nu een plakje aubergine en beleg met een deel van het tomatenmengsel (ongeveer 2 lepels, afhankelijk van de grootte van de aubergine). Leg een plakje mozzarella op de tomaten. Rol het geheel op en steek er een prikker doorheen.
- Herhaal dit voor alle overgebleven aubergineschijfjes, leg ze dan op een bakplaat met bakpapier en bak ze in de voorverwarmde oven gedurende 10-15 minuten.

GEVULDE TOMATEN

Voor dit recept kun je het best vleestomaten gebruiken, of andere van dezelfde grootte, vorm en sappigheid.

INGREDIËNTEN

4 vleestomaten
 zout
 1 ui
 extra vierge olijfolie
 180 à 200 g rijst (arboriorijst
 of soortgelijk)
 verse kruiden (majoraan,
 basilicum of tijm)
 ontzoute kappertjes

Tip

Vervang de tomaten door grote ronde paprika's. De procedure is hetzelfde, maar de smaak zal compleet anders zijn.

RECEPT

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Was de tomaten, snijd de bovenkant eraf en bewaar de dekseltjes. Hol de tomaat uit en doe de inhoud in een kom, samen met het sap. Voeg wat zout toe en laat het rusten en absorberen.
- Hak de ui fijn en bak deze in een braadpan met wat olie. Wanneer de ui goudbruin kleurt, voeg je de gewassen rijst toe. Roer enkele minuten en voeg daarna de inhoud van de kom met tomaat toe (het sap en het vruchtvlees). Als het mengsel te droog is, kun je nog wat extra warm water toevoegen.
- Breng op smaak met zout en verse kruiden. We gebruiken meestal majoraan, maar als je dat niet hebt, kun je basilicum of tijm gebruiken. Voeg wat ontzoute kappertjes toe.
- Laat de rijst langzaam garen, zoals bij een risotto. Als hij zo goed als gaar is, vul je de tomaten met de rijst en leg het deksels erbovenop. Leg de tomaten op een met bakpapier bedekte bakplaat.
- Bak ze in een voorverwarmde oven gedurende 20 minuten en serveer warm.





CAPONATA

Dit is een gerecht uit Zuid-Italië. Het originele recept is een zoetzuur gerecht, dat ook olijven, rozijnen en pijnboomspitten bevat, maar dit is hoe we het thuis maken, met verse producten van onze boerderij.

Aangezien de familie van mijn man van Sicilië komt, is dit gerecht altijd een van onze favorieten geweest! Het is zeer belangrijk dat alle ingrediënten apart gekookt worden en daarna nog een tweede keer allemaal samen.

INGREDIËNTEN

500 g aubergine
 extra vierge olijfolie
 zout
 500 g paprika
 500 g aardappelen
 een (middelgrote) ui
 250 g verse, sappige tomaten

RECEPT

- Snijd de aubergines in kleine blokjes (1 à 2 cm) en bak ze met genoeg olijfolie. Kruid met zout en zet opzij. Snijd de paprika's in blokjes van ongeveer dezelfde grootte (het is niet erg als ze niet helemaal gelijk zijn) en bak ze ook in genoeg olijfolie, bestrooi ze met zout.
- Dezelfde procedure geldt voor de aardappelen. Neem nu een andere pan, doe er een lepel olijfolie in en fijngesnipperde ui en laat deze bruinen.
- Doe alle groenten erbij en roer goed door. Voeg ook wat vers gesneden tomaten toe en laat koken gedurende 10 à 15 minuten.
- Dit gerecht is heerlijk als het warm geserveerd wordt, maar het is ook geweldig na een paar uur op kamertemperatuur, wanneer alle groentesmaken gemengd zijn.
- Voor de dapperen: je kunt er ook een sandwich mee maken, met twee sneden brood. Laat dit ongeveer een halfuur staan en eet het dan op. Genieten!

WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST

Wilma van Grinsven-Padberg
www.oliveoilsommelier.nl

COPYWRITING

Liesbeth Talboom
www.studiomaria.be

RECEPTEN

Duygu Ozerson uit Turkije, Marta Serafini uit Italië, Lotus Hannoun uit Frankrijk, Maria Dramitinou uit Griekenland en Marije Passos uit Portugal.

FOTOGRAFIE

Heikki Verdurme; iStock

LOCATIE FOTOGRAFIE

Lokeren

OMSLAGILLUSTRATIE

iStock

VORMGEVING

Studio Lannoo

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tiel, 2020

D/2019/45/403 – NUR 442

ISBN: 978 94 014 6317 1

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.