

Feestelijk

T I P S & R E C E P T E N

KOOKBOEKJE FEESTDAGEN 2025
SAMEN TAFELEN = GEZELLIGHEID TROEF



Z O K O M T U D E F E E S T D A G E N D O O R G E N I E T B E W U S T E R

De feestdagen komen dichterbij! Lekker eten en drinken hoort daarbij. Hou je eetpatroon onder controle en blijf vooral ook genieten! Vermageren of verdikken hangt niet af van één of enkele dagen. Je gezonde levensstijl niet in het gedrang laten komen kan met behulp van volgende tips:

Ook op feestdagen start je de dag best met **een gezond en voedzaam ontbijt**. Zo ben je voldaan en loop je minder kans om in de loop van de dag van alles te gaan eten en je tijdens de feestmaaltijd volledig te laten gaan. Kies voor een licht en gezond ontbijt dat voor energie zorgt. Maak dus niet de fout om het ontbijt over te slaan!

Honger jezelf ook niet uit overdag en eet op de tijdstippen dat je gewoonlijk eet. **Regelmatig eten** blijft belangrijk. Je kan wel iets minder eten of iets lichter eten. Maak dus niet de fout om onregelmatiger te eten!

Voor je vertrekt naar een feestmaal kan je iets kleins en gezonds eten zodat je **niet met honger toekomt** en van alles begint te snacken. Maak dus niet de fout om met een lege maag te vertrekken!

Een feestmaaltijd bestaat meestal uit verschillende gangen van aperitiefhapjes, voorgerecht, soep, hoofdgerecht, dessert tot koekjes bij de koffie. **Controleer hierbij je porties** en laat je niet bij elke gang volledig gaan. Geniet met mate en hou voor ogen dat alles samen wel voldoende zal zijn. Maak dus niet de fout om bij elke gang te veel te eten!

Eet de dagen **tussen de feesten door gezond en gevarieerd** en drink vooral ook voldoende water. Neem de draad weer op van je gezonde eetpatroon. Eet terug zoals gewoonlijk. Maak dus niet de fout om te denken dat nu alles verloren is!

Met alcohol ben je best voorzichtig en geniet je met mate. Drink voldoende water tussendoor. Drink best ook niet op een nuchtere maag. Ga voor rode wijn, champagne, gin, ... eerder dan voor zoete dranken met veel suiker. Alcohol levert veel energie zonder er een voldaan gevoel van te krijgen. Je lichaam heeft het zwaar om te verteren en bovendien ga je er meer bij eten. Maak dus niet de fout om te veel alcohol te drinken!

Voldoende water drinken is iets wat we elke dag doen, zeker ook tijdens de feestdagen. Het zorgt voor de goede werking van het lichaam alsook het verwijderen van afvalstoffen. Bovendien zorgt water voor een sneller verzadigend gevoel waardoor we minder grote porties gaan eten. Maak dus niet de fout om te weinig water te drinken!

Z O K O M T U D E F E E S T D A G E N D O O R G E N I E T B E W U S T E R

Beweging zorgt voor een betere vertering en voor energie. Bovendien begin je niet te eten en drinken als je in beweging bent. Een wandeling maken in de buitenlucht is ideaal. Je zult je frisser voelen en in vorm blijven. Maak dus niet de fout om niet te bewegen!

Geniet van wat je eet door **traag te eten** en met aandacht. Je gaat minder grote porties eten en bewuster zijn van datgene wat je eet. Goed kauwen kan hierbij helpen. Maak dus niet de fout om te snel en onbewust te eten!

Maak je eigen keuzes en **durf neen te zeggen** wanneer je overladen wordt met eten en drinken. Maak dus niet de fout om je te laten verleiden in keuzes die je eigenlijk niet wenst!

Voel je niet schuldig tijdens de feestmaaltijden. Het zijn enkele dagen per jaar en die vormen geen enkel probleem als het groter plaatje klopt. Je verdikt niet van wat je eet tussen Kerst en Nieuwjaar maar wel van wat je eet tussen Nieuwjaar en Kerst. Maak dus niet de fout om gans het jaar door te veel te gaan eten!

Luister naar je lichaam. Als je voldoende hebt dan is dat zo en dan hoeft je je niet verder voller te proppen. Stel je eigen doelen en houd je er aan. Probeer vooral ook te blijven genieten van de feestdagen.

HAPJE EN DRANKJE

HAPJE1: MELOENSPIESJES MET RUCOLA, MOZZARELLA & BALSAMIC

HAPJE2: BLADERDEEGHAPJE MET COTTAGE CHEESE EN VEENBESSENSAUS



Ingrediënten hapje 1:

(water)meloen
Rucola
(light) Mozzarella
Balsamicosirop



Ingrediënten hapje 2:

Cottage cheese
Bladerdeeg
Veenbessen light confituur (Rabeko)
ei
peper, zout

Bereiding

- snijd de watermeloen in blokjes van ongeveer 2 à 3 cm
- Leg op elk blokje een klein plukje rucola.
- Plaats een schijfje mozzarella bovenop
- Steek een prikker erdoor zodat alles mooi samenblijft.
- Werk af met een druppeltje balsamicosirop net voor serveren.

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C (boven-en onderwarmte)
- Snijd de bladerdeeg in vierkante stukken van ca8x8cm
- Meng de cottage cheese met een snuf peper en zout
- Leg een lepeltje cottage cheese in het midden van elk vierkant.
- Vouw het deeg diagonaal dicht tot een driehoekje en druk de randen goed aan met een vork.
- Bestrijk de bovenkant met een beetje losgeklopt ei.
- Bak ca 15 min in de oven goudbruin.
- Laat afkoelen en lepel er een klein beetje Rabeko light veenbessen confituur over.

HAPJE EN DRANKJE

KOMKOMMER HAPJES MET GEROOKTE ZALM OF SCAMPI



Ingrediënten hapje 1

1/2de Komkommer
Gerookte zalm
Verse kaas (type Philadelphia)
Zwarte peper
Verse dille

Bereiding hapje 1

- Was de komkommer en snijd hem in gelijkmatige schijfjes van ca 1 cm dikte
- Besmeer elk schijfje met een laagje verse kaas (type Philadelphia)
- Snijd de gerookte zalm in kleine stukjes en leg op elk schijfje wat zalm.
- Kruid lichtjes af met versgemalen zwarte peper
- Werk af met een takje dille en/of wat citroenrasp.

Ingrediënten hapje 2

1/2de Komkommer
6 scampi's
1/2de komkommer
1/2de avocado
1 el olijfolie
peper en zout
1/2de kl citroensap
1/2de kl gerookt paprika
poeder
1/2de el olijfolie

6 prikkers

Bereiding hapje 2

- Meng de olijfolie met gerookt paprika poeder en meng vervolgens met de garnalen om te marinieren.
- Haal het vrucht vlees uit de avocado en prak de avocado tot een puree. Voeg vervolgens 1/2de eetlepel olijfolie en het citroensap eraan toe en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd plakjes van de komkommer.
- Bak de scampi's gaar in ongeveer 4-5 minuten.
- Neem een plakje komkommer, voeg een beetje avocado crème erop en een scampi. Zet vast met een prikker.

HAPJES EN DRANKJES

MOCKTAIL



Ingrediënten (2 grote glazen)

1 komkommer
Stukje gember van 3 à 4 cm
2 limoenen
10 muntblaadjes + 2 takjes munt
1 flesje/blikje (250 ml) light/zero tonic
Ijsblokjes

Bereiding

- Schil de komkommer met een dunschiller tot je 2 mooie reepjes hebt, leg ze apart.
- Snijd de rest van de komkommer grof.
- Schil de gember en snijd grof.
- Pers de limoenen.
- Mix de stukjes komkommer, gember en muntblaadjes samen met het limoensap fijn. Zeef en verdeel over 2 glazen.
- Vul de glazen aan met ijsblokjes en light/zero tonic.
- Prik de reepjes komkommer op een houten satéstokje en werk hiermee je glas af samen met het takje munt.

VOORGERECHTEN EN SOEPEN

GEGRILDE GROENTETORENTJE MET MOZZARELLA



Ingrediënten

voor 4 personen

2 tomaten, in schijfjes
1 aubergine
1 courgette
olijfolie
250g mozzarella, in plakjes
verse basilicum, fijngehakt
rucola
balsamicoazijn
2 el pijnboompitten, geroosterd
zwarte peper
snuf zeezout
provencaalse kruiden
4 bamboeprikkers

Bereiding

- Maak de courgette en de aubergine schoon en snij ze in schijfjes van 1/2 cm dik. Bak ze in een pan met olijfolie 6 à 8 min. Kruid met zwarte peper en zout
- Neem een vuurvaste schotel en maak torentjes van de groenten en mozzarella. Doe op de tomaat telkens wat Provencaalse kruiden en basilicum.
- Prik de bamboeprikker in het midden zodat de torentjes niet uit elkaar vallen.
- Zet de torentjes 3 à 4 min onder de grill
- Werk af met wat rucola. Voeg een scheutje olijfolie en balsamico aan toe en werk af met geroosterde pijnboompitten

VOORGERECHTEN EN SOEPEN

PASTINAAK SOEP



Ingrediënten

(voor 6 personen)

2 pastinaken (ca 400g)
1 preiwit
1 granny smith appel
1 gele biet of gele raap
1 ui
1 teen look
1 groentebouillon blokje
1 el olijfolie
peper, zout

Afwerking:

6 plakjes parmaham
bieslook of basilicum

Bereiding

- Was de groenten en de appel, maak ze schoon, schil en snij ze in stukjes
- Verhit een scheutje olijfolie in een kookpot en fruit de ui, prei en knoflook 3 min op lage temperatuur.
- Voeg vervolgens 1,5 liter water toe, het bouillonblokje, pastinaken, biet en appel toe.
- Laat 20 min koken op een zacht vuur en mix fijn
- Breng op smaak met peper (zout).
- Soep te dik, voeg nog wat kokend water toe.
- Afwerking: Leg de plakjes parmaham op een bakplaat met bakpapier en zet ze 10 à 15 minuten in de oven, tot ze krokant zijn. Laat afkoelen en verkruimel de ham.
- Verdeel over borden of kommetjes en werk af met bieslook en wat van de hamcrumble.

HOOFDGERECHTEN

VENKEL ZOOI MET KABELJAUW



Ingrediënten (voor 4 pers)

4 (ca 600g) kabeljauwhaasje
600 g kriel aardappelen
2 venkels
2 wortelen
2 Sjalotten
dille
3 takjes tijm
2 blaadje laurier
0,75 Steranijs
400 ml visfumet
200 ml soja (light) room
scheutjes olijfolie
peper, zout, visbouillonblokje
100 g chorizo

Bereiding

- Verhit een scheut olijfolie in een stoofpot op een matig vuur. Snij de chorizo in schijfjes van een halve cm.
- Snij de venkelknol in kwarten en snij het taaie hart eruit. Pel de sjalotten en snij ze in reepjes. Rasp de wortelen en snij in schijfjes.
- Bak de stukjes chorizo een paar minuten. Schep de worst uit de pan en doe de repen sjalot, wortel en venkel erin. Stoof de groenten in de olie die aroma en kleur kreeg van Spaanse worst.

Bereiding

- Voeg takjes tijm en blaadjes laurier toe. Laat de groenten rustig stoven en roer af en toe.
- Schil de kriel aardappelen en snij ze doormidden in hapklare stukken. Doe ze in de pot met sjalot en venkel. Laat de aardappelen kort meestoven en schenk er na een paar minuten de visfumet over.
- Kruid de bereiding met vers gemalen peper, visbouillonblokje
- Schenk de room erbij. Roer en laat alles pruttelen tot de blokjes aardappel beetgaar zijn.
- Kruid de porties kabeljauwhaas met wat zout en vers gemalen peper. Bak de stukken vis in een antikleefpan. Gaar de kabeljauw in 5 tot 7 minuten. In de kern mag de vis nog een klein beetje 'glazig' zijn.
- Snipper de dille fijn.
- Schep in elk bord een flinke portie romige 'zooi' met van venkel, wortel, aardappelen en sjalot. Leg er een kabeljauwfilet bovenop en werk het visgerecht af met fijne snippers dille.

N A G E R E C H T E N

B R O W N I E C H E E S E C A K E



Ingrediënten (voor 6 pers)

Healthy brownies:

- 70 g pure chocolade (zonder suiker)
- 70g appelmoes zonder suiker
- 20 g cacao poeder
- 1 el Canderel Sugarly
- 2 eieren
- 30 g amandelmeel
- 100 g frambozen

Voor de Cheese-cake laag:

- 200g griekse yoghurt
- 50g verse kaas natuur (type Philadelphia)
- 2 kl Canderel Sugarly
- 1 ei
- 100g frambozen
- 1 el pure chocoladedruppels

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 175 °C.
- Smelt de chocolade au bain-marie of op een lage stand in de microgolf. Als de chocolade net gesmolten is, voeg je de appelmoes, het cacao poeder en de zoetstof toe. Roer alles goed om.
- Splits de eieren. Klop de eidooiers luchtig. Klop de eiwitten apart stijf met een snuf zout.
- Meng de eidooiers onder de gesmolten chocolade. Voeg het amandelmeel toe en roer goed om.
- Voeg nu de eiwitten toe en roer alles heel voorzichtig tot een egaal beslag.
- Giet in een bakvorm (16 x 13 cm) met bakpapier
- Bereid in de tussentijd in een tweede kom het cheesecake-glazuur, door yoghurt, zachte kwark, honing of een andere zoetstof en een eitje te mengen.
- Haal de brownie na 10 minuten bakken uit de oven, giet het cheesecake-glazuur er overheen en bestrooi met de frambozen en pure chocoladedruppels.
- Bak nogmaals gedurende 20-25 minuten op 180 °C.
- Laat de cake na het bakken afkoelen en zet minimaal 2 uur in de koelkast om goed op te stijven