

# LUNCH TO GO



voor m'n zus

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de auteur, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in dit boek.

Een aantal van deze recepten is, al dan niet in gewijzigde vorm, eerder verschenen in de kookrubriek in dagblad *Trouw*.

©2022 Janine Jansen en Uitgeverij Luitingh-Sijthoff bv, Amsterdam

Alle rechten voorbehouden

Tekst en receptuur Janine Jansen

Illustraties, fotografie en styling Janine Jansen

Omslag ontwerp en opmaak binnenwerk Janine Jansen

ISBN 978 90 210 3168 2

NUR 440

[www.jansenjansen.com](http://www.jansenjansen.com)

[www.lsamsterdam.nl](http://www.lsamsterdam.nl)

[www.boekenwereld.com](http://www.boekenwereld.com)

Uitgeverij Luitingh-Sijthoff vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van dit boek is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan zeker is dat dit niet tot bosvernietiging heeft geleid.

JANINE JANSEN

# LUNCH TO GO



|.s



# INHOUD

Inleiding .....	7
Wat is gezond? .....	13
Prep je lunch .....	16
Restjes .....	18
Voorraadkast .....	20
Keukengereedschap .....	21
Lunchboxen .....	22
Volkoren: een stevige basis .....	24
Basisgroentebouillon .....	28
Basisdipsausen .....	30
Voor erop .....	32
Groente op voorraad .....	34
Lenterecepten .....	36
Zomerrecepten .....	62
Herfstrecepten .....	92
Winterrecepten .....	118
Lunchbox voor kinderen .....	144
Weekmenu's .....	146
Register .....	150



# INLEIDING

Een boek met lunchgerechten die voedzaam zijn én gezond. En dat terwijl ik eigenlijk geen uitgebreide luncher ben. Behalve in de zomervakantie, dan wel. Het liefst op een mediterraan terras met een glas wijn. Olala. Buiten vakanties zorg ik er wel altijd voor dat ik iets voedzaams bij me heb als ik op pad ga. Dat ik niet afhankelijk ben van wat er eventueel te koop is. Want, zo heeft de ervaring mij geleerd, het valt nog lang niet mee om buitenshuis iets te vinden waar ik me goed bij voel. Of wat ik als 'gezond' kan bestempelen.

Want gezond eten, of in bredere zin een gezondere leefstijl, daar hou ik me nu al heel wat jaren mee bezig – samen met mijn zusje Annemieke, die cardioloog is. Van ons tweeën ben ik de enthousiaste kok en fotograaf en is zij het strenge maar ook niet van humor gespeende medische geweten. Onder de naam Jansen & Jansen – want zo luidt de achternaam van ons allebei, hè – hebben we inmiddels een paar kookboeken geschreven waarin de mediterrane leefstijl centraal staat. Van die mediterrane keuken zijn we enthousiaste pleitbezorgers. Zus Annemieke doet al jarenlang onderzoek naar het effect van voeding op gezondheid, en vooral naar de preventieve werking van bepaalde voeding. Wetenschappelijk onderzoek geeft steeds meer bewijs voor de bijzonder heilzame effecten van de mediterrane keuken. Bijkomend voordeel van die keuken: we zijn allebei nogal bourgondisch van aard, en het mooie van mediterraan koken is dat je er weinig voor hoeft te laten. Bijna alle authentieke, veelal plantaardige gerechten uit het gebied rond de Middellandse Zee zijn zo gezond en lekker dat je ze moeiteloos tot een levensstijl kunt maken.

Met een paar kleine aanpassingen in het eetpatroon van menigeen valt er een grote gezondheidswinst te behalen. Daarover, maar ook over de valkuilen die je onderweg tegenkomt, schrijven wij wekelijks in dagblad *Trouw*.







# LENTE





ZOMER





# HERFST







# WINTER