

Jet van Nieuwkerk

TIPS VAN *Jet*

100 tips voor een happy & healthy leven,
niet te streng en al helemaal niet saai

© Jet van Nieuwkerk, 2017
© Uitgeverij Carrera Culinaire, Amsterdam 2017

Tekst en receptuur: Jet van Nieuwkerk
Ontwerp, vormgeving en illustraties: Jolien Dorgelo & Josselin Bijl
Steerfotografie: Dana van Leeuwen
Visagie: Corinne van der Heijden
Styling: Tricja Styling
Receptfotografie: Mitchell van Voorbergen
Foodstyling: Alexandra Schijf
Redactie: Judith Postema

Met dank aan: Amator, Denham, Leeff, It's a Jook, Nike, Ruby Tuesday

ISBN 978 90 488 3796 0
ISBN 978 90 488 3797 7 [e-book]
NUR 440

OVERAMSTEL
uitgevers

carreraculinaire.nl
overamstel.com

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Carrera Culinaire is een imprint van Overamstel uitgevers bv



inhoud

- 006 Voorwoord

- 008 **Lieve zoutzak**
- 036 **Stressleveltje nul**
- 066 **Fit lijf**
- 084 **Dik varkentje**
- 102 **Onbewoond eiland**
- 116 **Duizend dingen**
- 126 **Sloddervos**
- 134 **Nooit saai**

- 156 Dankwoord
- 158 Receptenindex
- 159 Register



voorwoord

Oké. Vanaf nu sport ik vier keer in de week, nuttig ik 's avonds geen enkele koolhydraat en hou ik elke dag in een app bij wat ik überhaupt in mijn mond stop. Slechts één, nou vooruit twee keer per zes weken koop ik een kleertje, want ik ga sparen voor Nuttige Dingen. Nooit hang ik meer in een joggingpak naast mijn vriendje op de bank, want ik zie er elke dag de hele dag leuk uit. Alle kranten en websites zal ik lezen zodat ik altijd met iedereen mee kan praten. En geen mens dat niks van mij hoort op d'r verjaardag, want ik vergeet nooit meer iets.

Goede voornemens aan het begin van een nieuw jaar. Sommige neem ik mezelf elke week voor. En jij? Wil jij ook alles perfect? Almaar naar de sportschool, koken zonder vettigheid, een boel geld aan het eind van de maand overhouden. Elke dag beeldig, slank en blij de wereld tegemoet? Schei toch uit. **DAT KAN HELEMAAL NIET.** Ik ga je vertellen hoe je de lat lager legt en je leven leuker maakt. Niet te streng en al helemaal niet saai. Dat is voor mij de enige manier om supertevreden te leven.

je krijgt van mij 100 tips.

lieve Zoutzak


Je vindt het toch niet erg dat ik je zoutzak noem? Zo voel je je toch? En je wordt er niet gelukkiger van. Ik ga je helpen.

Je hebt de afgelopen tijd nou niet echt lekker (of vaak) voor jezelf gekookt, laat staan een rondje gejogd. Vanuit de groentela kijken een verschrompelde paprika en een halve courgette je verdrietig aan. Je ligt avond aan avond met Tony's Chocolonely op de bank en het thuisbezorgnummer zit tegenwoordig onder een

sneltoets. Nee stil maar, ik weet het: je wordt ook niet gelukkig van alleen maar sla en groene derrie en biologisch links gedraaide yoghurt. Maar van een beetje van het ene en een beetje van het andere wél. Dus veeg een lap over het aanrecht, haal de pannen tevoorschijn en zet een grote mand klaar voor de boodschappen.

Vergeet de groente bij de lunch niet.
Maak wat lekkere spreads, stop
ze in lege jam- of pindakaaspotten
en bewaar die in de ijskast.
Smeer dikke lagen en maak torens
van tomaat, komkommer, sla, radijs,
avocado, paprika, alfalfa, augurk,
veldsla en zo kan ik nog wel
even doorgaan.

SLA OM VOOR DE RECEPTEN



paprikahummus



avocado-wasabispread



doperwtenspread



courgettesmeersel

29 VER-
SCHOON JE
BED. VAN
'S AVONDS
IN EEN
KAKELVERS,
KNISPEREND
BED STAPPEN
WORD JE
GELUKKIG



LEKKER SLAPEN

33

Leg je telefoon weg als je gaat slapen, maar zet de **belangrijkste mensen in je favorietenlijst** zodat er een hard kabaal afgaat als ze je om drie uur 's nachts nodig hebben.

34

Koop een geinige wekker voor in de slaapkamer en gooi je telefoon het raam uit. Oké, oké, dat is wat overdreven, maar leg het ding in elk geval ver van het bed. **Het is even afkicken, maar het geeft je ogen rust** voordat je gaat slapen. En wanneer je wakker wordt zonder telefoon verander je ook niet meteen in een stresskip wanneer je die e-mails ziet binnenstromen. Want dat check je als eerste, wedden? Laten we beginnen met één week en je zult al snel merken: je slaapt als een os. En uitgerust smaakt een voedszaam ontbijtje nog veel lekkerder.

35

Zet voor het slapengaan een kop kruidenthee voor jezelf. Ga rechtop in bed zitten met je handen om het warme glas en drink rustig je thee op. Je kunt je ogen sluiten, maar je kunt ook gewoon staren. Als je maar niks doet. **Thee op? Licht uit en slapen.**



doornroosje

Doe voor het slapengaan een superzacht slaapmaskertje, zo eentje van satijn, met een elastiek om je hoofd. Werkt geweldig als je een niet-snel-in-slaap-valler bent.

Door de lichte druk op je ogen word je gedwongen ze dicht te houden. Ook een goed hulpmiddel voor als je veel te vroeg wakker bent geworden en nog even **moet** doorslapen (iets met een kater?). Hup, ding op je kop en terug naar dromenland.

reisje

De foodies onder ons hebben vast wel ergens een mason jar in de keuken staan.

Koop een tube secondelijm en plak de dop vast. Gebruik veel lijm, zodat je 'm met geen mogelijkheid meer kan opendraaien. Snijd met een mes (géén duur keukenmes, dat is zonde, neem een aardappelschilmesje) een brede gleuf in de dop zodat er een twee-euromunt en eventueel een opgevouwen briefje doorheen gedrukt kan worden. Schrijf met een stift op de pot, of hang er een leuk kaartje aan, waarvoor je spaart en je zelfgemaakte spaarpot is klaar. Bij mij staat er heel groot 'vakantie' op. Elke dag gooi ik er kleingeld in als ik thuiskom. En ook weleens een tientje. Als dat ding helemaal vol is, ga ik eigenlijk gratis op reis.



SALADE VAN GEGRILDE COURGETTE

VOOR 4 PERSONEN

Deze salade heb ik geleerd van mijn oom Frans uit Italië. Achttien jaar geleden ging hij op vakantie naar Puglia, werd daar verliefd op de Italiaanse Anna, en heeft nooit meer het vliegtuig terug naar Amsterdam genomen. Iets waar misschien elke moeder weleens voor vreest. Mijn oma niet. Die ging meteen op Italiaanse les, spreekt nu vloeiend Italiaans met Anna en verheugt zich ieder jaar weer op een bezoek aan Puglia. En ik ook. Op het bezoekje dan, hè. Italiaans begint en eindigt bij mij met *buona sera* en *molto molto buono*. Die laatste zin rolt er wel heel vaak uit, maar Frans en zijn Anna zijn dan ook meesterkoks.

Dit heb je nodig

- 4 courgettes
- 1 teen knoflook
- 1 el kappertjes
- 3 ansjovisfilets
- 8 verse muntblaadjes
- 8 verse basilicumblaadjes
- olijfolie, om in te bakken en naar smaak
- peper

Extra

kaasschaaf of mandoline
koekenpan of grillpan
keukenpapier

Was en droog de courgettes. Snijd ze in de lengte in zo dun mogelijke plakken. Je kunt een kaasschaaf gebruiken of een mandoline als je die hebt.

Laat een koekenpan met een dikke bodem heel heet worden en giet er een scheut olijfolie in. Of gebruik een grillpan en wrijf die met een stuk keukenpapier in met olijfolie. Gril de plakken courgette tot ze verkleuren en draai ze dan om. Ze kunnen een beetje gaan krimpen en krullen. Het kost even wat tijd, want het zijn héél veel plakjes. Leg ze na het grillen in een grote, platte schaal.

Hak de knoflook, kappertjes, ansjovis en verse kruiden heel fijn en voeg die bij de courgette. Sprenkel er wat olijfolie overheen en draai verse peper over de salade. Meng goed en serveer. *Molto molto buono*.

ETON MESS

VOOR 4 PERSONEN

Oef, hier kun je me voor wakker maken. Nou ja, bijna dan. Het is een supereenvoudig toetje (of gewoon gerecht, want eet dit vooral wanneer je het nodig hebt) en het hoeft er ook helemaal niet netjes uit te zien (vandaar de naam mess). Dus als je zo'n dag hebt dat het allemaal even niet wil lukken, kun je je flink kwaad maken op dit lekkers. Je kunt dit feestelijke toetje ook voor een grote groep serveren.

Voor de meringues

- 4 eiwitten
- 200 g suiker

Voor de eton mess

- 1 doosje aardbeien (300 g)
- 8 meringues
- 50 g slagroom
- 2 tl suiker

Extra

mengkom
mixer
bakpapier
spatel

Verwarm de oven voor op 110 °C.

Doe de eiwitten in de vetvrije mengkom. Klop op de middelste stand het eiwit stijf. Het is stijf genoeg als je de kom op z'n kop kunt houden zonder dat het een knoeiboel wordt. Zet de mixer vervolgens op de hoogste stand, schep de suiker erbij en laat 6 minuten draaien. Schep 8 grote dotten eiwit op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de meringues 1 uur lang in de oven en zet daarna de oven uit. Laat de meringues op de bakplaat afkoelen in de oven.

Haal het kroontje van de aardbeien en snijd ze in vieren. Brokkel de meringues in grove stukken. Doe slagroom en suiker in een kom en mix tot een lobbige slagroom. Spatel in een paar slagen de aardbeien door de geslagen room, gevolgd door de stukken meringue. Aan tafel schep je de eton mess uit de kom bij voorkeur in glazen coupes.

De meringues kun je zelf maken (het is altijd wel spannend of ze goed lukken) of zelf kopen. Als je voor het laatste gaat, beloof me dan wel dat je naar een goede banketbakker gaat die ze net vers heeft gebakken.



UITDAGING

97

Als ik voor een groep mensen kook, ga ik vaak naar de markt (lekker veel verse en goedkope producten) en laat me daar inspireren door het aanbod. Ha! Zijn de kokkels in de aanbieding, dan koop ik een paar pond en vraag meteen aan de verkoper hoe ik ze het beste kan klaarmaken. Scheelt tijd die je anders kwijt bent met zoeken naar een recept. Durf dus om advies te vragen. **Hallo visboer, ik heb zin in vis vanavond, wat raadt u aan?** Geloof me, er is niet één visboer die dat een stomme vraag vindt.

98

Daag jezelf uit om een **verrukkelijk vegetarisch gerecht** te maken voor iemand die een ontzettende vleeseter is.

99

Kook eens een week lang op thema. Dus bijvoorbeeld vega, of vis of seizoensgroente, Japans, de kleur groen, of met alleen maar spulletjes die in de bonus zijn. **Maak er een grappig wedstrijdje van voor jezelf.** Maak het niet te moeilijk, hè. Het thema 'elk ingrediënt moet beginnen met de letter T', dat schiet niet op.



beloofd

Soms wil het gewoon allemaal niet lukken. Dan is je slaapkamer al een week een zwijnenstal, dan heb je nog stééds niet dat ene mailtje beantwoord en ben je al uren moed aan het verzamelen om een bedrijf te bellen omdat hun factuur niet klopt. Eigenlijk moet je ook al heel lang een onnozel kledingstuk ruilen en je hebt al een paar dagen geen fatsoenlijke maaltijd op tafel gezet. En dan heb ik nog niet eens al die andere dingen opgesomd, die zo ontzettend nodig móeten.

Het maakt niet uit. Laat de boel de boel, gooi die to-dolijst in de prul (je maakt morgen gewoon een nieuwe) en draai het allerlekkerste toetje (blader terug naar pagina 153) van de wereld in elkaar. Want daar is het NU tijd voor. Bel een leuk iemand en vraag of-ie langskomt om het met je te delen.

Onthoud dit: alles komt goed. Dat beloof ik je.