



FEEST MET RENS KROES

Als het aan Rens Kroes (30) ligt, is het elke dag feest. Maar dan wel een gezond feestje met verrukkelijke recepten voor bijvoorbeeld een avocado-limoentaart, zwartebonenburgers of heerlijke, zelfgemaakte piña colada. Happy in Shape sprak de foodie in New York over haar liefde voor eten.

TEKST HILDE VEEREN RECEPTEN RENS KROES FOTOGRAFIE ANNE TIMMER



Het begin

'Ik studeerde in New York, waar ik altijd mijn eigen eten meenam naar de campus. Vooral omdat ik geen idee had waar het eten in de cafetaria vandaan kwam. Dus mijn tas zat elke dag vol met gezonde snacks en nootjes. Een vriend van me zei op een dag tegen me: "Jij moet iets met voeding gaan doen." Terug in Nederland heb ik toch eerst de opleiding Sociaal Pedagogische Hulpverlening gedaan. Ook omdat ik vond dat als ik mensen wilde helpen met voeding, ik eerst genoeg mensenkennis op moest doen. Vanuit die studie ben ik als coach aan de slag gegaan in een obesitaskliniek. Ik maakte in die tijd ook mijn eigen Kombucha-drankje dat ik verkocht aan restaurantjes. Om mijn drankje te promoten begon ik een blog en toen duurde het niet lang voor ik werd benaderd voor een boek. En nog een. En nog een. En nu dus alweer boek nummer vier.'

Vroeger

'Ik eet van huis uit heel gezond. Mijn opa had een biologische boerderij en de opa van mijn moeder was ambachtelijk bakker. We hebben thuis een enorme tuin met onze eigen groente, fruit en kippen. Thuis aten we dus altijd vers en biologisch. Als tiener heb ik heus weleens een zak chips van 30 cent bij de Aldi gehaald met m'n vriendinnen, maar ik ben nooit opstandig heel ongezond gaan eten. Ik heb juist geleerd dat je je door goede voeding het allerbeste voelt.'

Balans

'Mijn eetroutine is gezond, maar wat mij betreft hoort een vette hap ook bij een happy healthy lifestyle. Van de beste New York-pizza of een authentieke puntzak Vlaamse patat word ik echt gelukkig en dat is ook belangrijk. Het moet wel kwalitatief goed zijn, want ik merk het heel snel aan mijn lijf als ik iets slechts eet. Natuurlijk weten we allemaal dat fastfood en frisdrank ongezond zijn en dat niemand zich daar beter van gaat voelen. Een dieet werkt ook voor iedereen anders. Voor jezelf een gezonde balans vinden en je een routine eigen maken is echt iets wat je moet leren.'

Dagboekje

'Wil je weten wat werkt voor jou, hou dan een dagboekje bij met wat je eet en hoe je je daarna voelde. Had je weinig energie of juist veel. Voelde je je goed of kreeg je last van een opgeblazen gevoel? Et cetera, et cetera. Als je op die manier heel relaxed naar je eet- en leefgewoontes kijkt, wordt het niet zo'n obsessie en kun je geleidelijk toewerken naar die gezondere manier van leven.'

Rens' favoriete adresjes

JAJAJA: een Mexicaans veganistisch restaurantje in New York waar echt alles heerlijk is.
CHA CHA MATCHA: in New York en superlekker.
MEATLESS DISTRICT in Amsterdam: bij vegan recepten doen koks nog meer hun best om het lekker te maken. Hier is alles heerlijk!
MENEER DE WIT HEEFT HONGER in Amsterdam - hier is het altijd gezellig.
SKINS: mijn go-to beautywinkel. Ik gebruik de make-up van RMS en die verkopen ze daar.
BEAUTYPRODUCTEN: ik gebruik de exfoliator van Goop en een heel fijn beauty-elixir van Mahalo Skincare. Mijn lichaam smeer ik in met kokosolie.



Powerfood - The party edition
Auteur: Rens Kroes
Prijs: €19,99
Spectrum Uitgevers

'Van een authentieke puntzak Vlaamse patat word ik gelukkig'

Zoete aardappelfriet

'Een veelgevraagde tip en het blijft ook een beetje een issue, maar je krijgt die frietjes pas echt goed knapperig door ze heel dun te snijden en door iets meer kokosvet te gebruiken dan voorgeschreven.'

Favoriete recepten

'Tijdens de nazomer eet ik nog steeds het liefst salades. De Marokkaanse couscoussalade uit mijn boek is heerlijk en met nootjes, dus vult-ie ook goed. Perfect voor bij de barbecue. Verder ben ik zelf dol op peperkoekmannetjes. En de ceviche is een recept van mijn vriend, dat hij altijd heerlijk kan maken met zalm. Dat recept staat ook in het boek.'

Samen koken

'Ik ben al bijna tien jaar samen met mijn vriend. We koken vaak samen. Favoriet dit moment is de quinoa-salade met tempé, komkommer, basilicum en eventueel wat koriander. Ik gebruik vaak gewoon wat ik in huis heb.'

Guilty pleasures

'Wat betreft eten doe ik daar niet aan. Ik mag alles van mezelf. Waar ik wel mee ben gestopt, is mijn nagels lakken met gellak. Ik kwam erachter dat dat echt heel slecht is voor je. Een andere guilty pleasure die wel heel goed voor je is: naakt dansen in je woonkamer op de Backstreet Boys, haha.'

New York of Amsterdam?

'Beide! Ik vertrek binnenkort naar New York. Mijn boek komt daar ook Amerika, dus ik probeer er al veel te zijn en te netwerken met mensen. Ik ben dol op New York. Iedereen is zo hulpvaardig en ik raak er altijd compleet geïnspireerd.'

Toekomstplannen

'Zolang mensen het fijn vinden, blijf ik boeken maken. Maar ik zou ook graag meer willen doen op het gebied van voeding en lifestyle.'



BANANA-BERRY ICE CREAM

I love ice cream! Deze kun je à la minute maken, want de ingrediënten zijn al ingevroren. Met blauwe bessen en kokosvlokken maak ik er mini-ijskaartjes van.

Bereidingstijd ca. 15 minuten
glutenvrij, vegetarisch, lactosevrij

Ingrediënten (10 à 12 porties)
6 medjouldadels • 4 bevroren bananen, in stukjes • 350 g bevroren blauwe bessen • 2 tl vanillepoeder, ongezoet • 100 ml warm water • kokosvlokken en extra besjes voor garnering

Houdbaarheid 3 maanden in de vriezer

Benodigheden blender of keukenmachine

Bereiding Ontpit de dadels en doe ze samen met de bananen, blauwe bessen en het vanillepoeder in de blender of keukenmachine. Schenk er, zodra het vast komt te zitten, in een dun straaltje warm water bij. Stop met schenken zodra het een lekkere, smeùige dikke massa wordt. Schep het ijs in de spuitzak en verdeel over de kommetjes. Garneer met wat kokosvlokken en besjes.

Tip: Geen medjouldadels? Week dan gewone dadels ca. 30 minuten in warm water zodat ze zachter worden.

AVOCADO-LIMOEN-TAART

Met een bodem van amandelen en dadels en een topping van avocado en limoen is deze taart fris, en misschien zelfs wel romiger dan een slagroomtaart. Gelukkig minus de *sugar rush*.

Bereidingstijd ca. 30 minuten
Wachttijd 4 uur

Vegetarisch, lactosevrij, glutenvrij

INGREDIËNTEN (1 TAART)

Bodem 100 g medjouldadels • 300 g amandelen • 4 el ahornsiroop • 1 tl vanillepoeder, ongezoet • snufje zout • 75 g kokosrasp

Vulling 4 flinke avocado's • ca. 5 limoenen • 120 ml ahornsiroop • snufje zout

Garnering (optioneel) ½ avocado, om een roos van te snijden

Houdbaarheid 3 maanden in de vriezer

Benodigheden

keukenmachine of blender, springvorm ø 24 cm, bakpapier voor op de bodem

Bereiding Ontpit de dadels en doe ze samen met de rest van de ingrediënten voor de bodem in de keukenmachine. Mix tot een fijne massa en schep op de beklede springvorm. Druk vervolgens het amandeldadelmengsel op de bodem uit met je vingertoppen, totdat deze helemaal bedekt is.

Maak de keukenmachine schoon. Ontpit de avocado's, rasp de schil van de limoenen tot je ca. 7 gram hebt (rasp wat extra voor garnering) en pers het limoensap eruit tot je 100 ml sap hebt. Doe samen met de rest van de ingrediënten in de keukenmachine en mix alles tot een glad geheel. Schenk de puree vervolgens over de bodem uit. Zet de taart minimaal 2 uur in de vriezer. Laat hem voor het serveren 2 uur op temperatuur komen in de koelkast (na 1 uur kun je de taart alvast aansnijden).

‘Romiger dan een slagroomtaart, maar minus de *sugar rush*’





ZWARTE BONEN BURGERS OP PORTOBELLO BUNS

Zwarte bonen hebben een vleesachtige structuur en ik vind ze daarom perfect om burgers mee te maken. Mooie stevige portobello's doen het goed als burger buns.

Bereidingstijd ca. 20 minuten

glutenvrij, vegetarisch

Ingrediënten (8 burgers)

1 el chiazaad • 40 ml water • 470 g gekookte zwarte bonen of adukibonen • 60 g zongedroogde tomaten • 1 ui, grofgesneden • 3 teentjes knoflook • 1 kleine rode peper (8 gram) • 15 g platte peterselie • 2 tl komijnpoeder • ½ tl gemalen zwarte peper • snufje zeezout • handje verse tijm • 150 g feta • 50 g havermout • 16 kleine portobello's • ghee of kokosolie, om in te bakken • handje alfalfa of andere kiemgroente • aioli en/of ketchup als topping

Houdbaarheid direct opeten

Benodigheden keukenmachine, grote kom, grillpan

Bereiding Week het chiazaad 5 minuten met 40 ml water. Doe vervolgens alle ingrediënten behalve het chiazaad, de portobello's, de alfalfa en de topping in de keukenmachine en maal grof. Doe het mengsel in een kom en schep het geweekte chiazaad erbij. Roer alles goed door elkaar en maak er acht balletjes van. Verwarm vervolgens een koekenpan en doe er wat ghee of kokosolie in. Maak de balletjes plat en bak ze circa 2 minuten per kant tot ze een bruin zijn en een krokant korstje hebben. Haal de steeltjes van de portobello's. Grill de portobello's even aan beide kanten totdat ze zacht zijn en het vocht eruit komt. Beleg de helft van de portobello's met de burgers. Doe daar wat alfalfa en andere toppings naar wens op en dek af met de andere portobello's.

Tip! Houd je van structuur? Maal de gekookte bonen dan niet mee, maar kneed ze door de gemalen burgermix.



PIÑA COLADA

If you like piña colada... Zorg dat je deze ijskoud serveert, dan is-ie het lekkerst. Je kunt er uiteraard voor kiezen om een splash rum toe te voegen, het is jouw feestje!

Bereidingstijd ca. 15 minuten

glutenvrij, vegetarisch, lactosevrij

Ingrediënten (voor 6 glazen)

600 ml ananassap, vers • 300 ml kokosmelk • crushed ice (dit maak je door ijsblokjes even in de blender te mixen) • ½ limoen • 1 schijf ananas • 50 ml per glas (1 borrelglasje) rum, optioneel ;)

Houdbaarheid 1 dag in de koelkast

Benodigheden blender

Bereiding Doe het ananassap, de kokosmelk en het ijs in de blender en knijp de helft van de limoen erboven uit. Mix alles even met de blender. Giet het (door een zeefje) in een longdrinkglas of een wijnglas, wat je maar in huis hebt. Voeg eventueel de rum toe. Steek op de rand van het glas een stukje ananas. Versier verder met een rietje en een parasolletje.

‘Ijskoud geserveerd is deze piña colade het lekkerst’



PUMPKIN PETITS FOURS

Deze gebakjes lijken lief en klein, maar ze vullen enorm. Ik maak ze nog feestelijker met een dot kokosroom, vers fruit of zelfs chocolade on top.

Bereidingstijd 30 minuten
Wachttijd 2 uur

Glutenvrij, vegetarisch, lactosevrij

INGREDIËNTEN (CA. 12 STUKS)

Bodem: 200 g medjouldadels • 200 g havermout • 1 grote el amandelpasta • 1 snuf zeezout • 1 el plantaardige melk • 1 tl kaneelpoeder • 1 tl vanillepoeder of -extract (suikervrij)

Vulling: 300 g rauwe cashewnoten • 350 g pompoenpuree • 100 ml ahornsiroop • 2 el citroensap • snufje zeezout • 2 tl speculaaskruiden • 1 tl vanillepoeder

Topping: vers fruit, opgeklopte dikke kokosroom, geraspte kokos of chocolade

Houdbaarheid ongeveer 3 maanden in de vriezer

Benodigheden keukenmachine, rechthoekige of vierkante vorm (zoals ovenschaal, 20 x 25-30 cm)

Bereiding

Week de cashewnoten ongeveer 20 minuten in water. Bekleed de vorm met bakpapier. Ontpit de dadels en doe ze samen met de rest van de bodemingrediënten in de keukenmachine. Maal fijn tot er een plakkerig mengsel ontstaat. Schep het in de ovenschaal en druk uit over de bodem. Maak de keukenmachine schoon. Voor de vulling spoel je de cashewnoten af in een vergiet. Maal ze in ongeveer 2 minuten tot een zachte puree en voeg daarna de andere ingrediënten toe. Maal nogmaals een minuut of 3 tot een romige massa. Verdeel de vulling over de bodemlaag en strijk glad met een spatel. Zet de schaal minimaal 2 uur in de vriezer. Haal voor het serveren de schaal uit de vriezer en laat het een paar minuutjes buiten de koeling staan. Til de koek aan het bakpapier uit de vorm en snijd hem in vierkantjes. Decoreer ze met kokosroom, vers fruit - wat je wilt.

SPIRAL QUICHE

Oh wow, deze quiche is mooier dan mooi toch? Ik ben altijd wel even bezig met bereiden, maar *trust me*: de reactie van je gasten maakt dat helemaal de moeite waard.

Bereidingstijd ca. 20 minuten
Wachttijd 1 uur
Baktijd 40 à 50 minuten

Glutenvrij, lactosevrij, vegetarisch

INGREDIËNTEN (1 QUICHE)

Bodem 375 g amandelmeel • 1 tl gedroogde oregano • snufje zeezout • ¼ tl peper, gemalen • 2 teentjes knoflook • 50 ml olijfolie • 1½ el kokosolie, gesmolten • 200 ml water

Saus: 200 g cashewnoten • 100 ml water • 2 el olijfolie • 15 g basilicumblaadjes • 40 g zongedroogde tomaten, met zeezout • zeezout en peper naar smaak • ½ citroen

Vulling: 2 courgettes • 3 aubergines, liefst Chinese • 3 grote wortelen, liefst in 3 verschillende kleuren

Houdbaarheid ca. 4 dagen afgedekt in de koelkast

Benodigheden kom, keukenmachine, quichevorm ø 26 cm, mandoline of dunschiller

Bereiding Week de cashewnoten minimaal een uur in water. Verwarm de oven voor op 180 °C. Doe alle droge ingrediënten voor de bodem in een kom, knijp de knofloekteentjes erboven uit en doe vervolgens de olijfolie en 200 ml water erbij. Roer alles met een lepel goed door elkaar en kneed daarna even met de handen door. Laat 10 minuten staan. Maak intussen de saus door de cashewnoten af te gieten en in de keukenmachine te malen tot een gladde massa. Voeg daarna 100 ml water, de olijfolie, zongedroogde tomaten, basilicum en zout en peper toe en knijp er de halve citroen bovenuit. Mix tot een gladde massa. Vet de quichevorm in en druk het deeg uit over de hele binnenkant van de vorm. Schep ¾ van de saus over de bodem. Schaaf vervolgens de courgettes, aubergines en wortelen in heel dunne plakken met de mandoline of dunschiller. Rol een plakje courgette op en zet rechtop in het midden van de taartbodem. Draai hieromheen een plakje wortel of aubergine en bouw zo de taart op tot de hele bodem gevuld is met een grote spiraal van groentelinten. Verdun de overgebleven saus met een beetje water en schenk over de vulling. Zet de taart 40 - 50 minuten in de voorverwarmde oven. Kijk af en toe even hoe het gaat. Zodra je in de wortel kan prikken is alles gaar.



‘Deze taart kost wat bereidingstijd, maar de reactie van je gasten maakt alles goed’