

Karine Hoenderdos & Hanno Pijl

DIABETES TYPE 2?

Maak jezelf beter

INHOUD

Voorwoord: Voluit leven en eten!	5
Inleiding	6
Wat is diabetes?	8
Waarom dit boek?	11
Stappenplan	
Stap 1: Schrap de snelle suikers	13
Stap 2: Beweeg meer!	21
Stap 3: Beperk de koolhydraten	31
Stap 4: Verbeter je energiebalans	41
Stap 5: Breng rust in je leven	51
Stap 6: Eet meer groenten	61
Stap 7: Leer omgaan met moeilijke situaties	71
Stap 8: Meet en weet	81
Stap 9: Zoek steun	91
Stap 10: Kook met liefde	101
Leefregels bij diabetes	106
Hoe verder na dit boek?	107
Recepten	109
Koken op een nieuwe manier	110
Ontbijt	112
Vorstelijk beleg	116
Lunchsalades	118
Lunchsoepen	124
Groenterecepten	128
Hoofdgerechten	130
Zeven variaties op aardappelen, rijst en pasta	136
Desserts en 'zoet'	168
Weekmenu's	172
Meer weten over diabetes?	182
Informatie voor je arts, praktijkondersteuner of diëtist	185
Register	186
Receptenregister	190

VOLUIT LEVEN EN ETEN!

Eten speelt een grote rol in ons leven. Eten zorgt voor bouwstoffen en voedingsstoffen en het geeft ons lichaam energie. Het zorgt ook voor je immuunsysteem en je spijsvertering. Eten bouwt aan je botten en versterkt je spieren. Eten helpt je door de dag.

Maar eten zorgt voor veel meer. Het speelt een centrale rol in onze verbinding met andere mensen. Feestdagen zoals Pasen, Pinksteren en Kerst draaien ook om de brunch of het vijf-gangenmenu. Bij een bruiloft wordt uitgekeken naar de bruidstaart. Een geboorte vier je met beschuit met muisjes. En bij een begrafenis ontmoeten mensen elkaar bij de koffietafel. Eten is zoveel meer dan alleen voeding.

Eten is vaak een feestje. Hoewel mensen met diabetes dat niet altijd zo voelen. Gezond leven vraagt om keuzes, gezonde keuzes. In dit boek ontdek je dat gezonde gerechten ook heerlijk zijn én er prachtig uitzien. Want waarom zou je inleveren op lekker eten als het ook vol kleur, geur en smaak kan zijn? En ook nog gezond!

Laat je inspireren door de recepten, maar ook door het praktische stappenplan en de ervaringsverhalen in dit boek. Maak de keuzes die bij jou passen. Diabetesvereniging Nederland inspireert al jaren bij gezonder leven. Zonder dat je daar heel veel plezier of geluk bij in moet leveren. Doe daarom ook inspiratie op op www.dvn.nl waar je meer ervaringsverhalen en informatie over diabetes vindt en op www.voluitlevenmetdiabetes.nl vol recepten en tips. Of praat mee over gezonde en lekkere voeding op www.diabetes.nl/ontmoeten. Voluit leven met diabetes, dat is waar Diabetesvereniging voor staat en eten hoort daar zeker bij.

Laat dit boek jou inspiratie geven voor alle mooie momenten in je leven, maar ook voor de gewone dagen. Kook, eet en leef gezond, en dat met plezier en vol inspiratie.

Edith Mulder

directeur Diabetesvereniging Nederland

INLEIDING

In mijn boekenkast staat een boek getiteld *Treatment of diabetes mellitus* van Elliott Proctor Joslin. Deze arts was de eerste in de Verenigde Staten die zich specialiseerde in diabetes. Hij schreef dit boek in 1917. Dat was een jaar voordat insuline ontdekt werd. Het boek gaat vooral over de rol van voeding en over voedingsadviezen. Hij observeerde toen al dat zijn meeste patiënten last hadden van obesitas en beschouwde dat als de belangrijkste risicofactor voor wat we nu diabetes type 2 mellitus noemen. De hoeksteen van zijn dieetadvies was koolhydraatbeperking. Er was in die tijd nog nauwelijks frisdrank, dus daar schrijft hij niet over, maar hij doet in zijn boek vooral brood in de ban. Gekookte aardappelen mogen echter wat hem betreft best (mits niet te veel). Voor de mensen die bang zijn dat te weinig koolhydraten ongezond zou zijn, verwijst hij naar de ‘Eskimo’s’, die maar 8% van hun energie uit koolhydraten krijgen en de rest uit eiwit en vet, maar toch gezond zijn. Over boter en room is hij erg te spreken en hij beveelt het zijn patiënten van harte aan.

De adviezen van Joslin hadden wereldwijd lang een grote invloed op de voedingsadviezen voor diabetespatiënten. Het aantal geneesmiddelen dat kon worden ingezet bij de behandeling van diabetes deed de aandacht voor voedingsadviezen echter geleidelijk maar drastisch afnemen. Het voorschrijven van medicatie is nu

eenmaal veel gemakkelijker dan het blijvend veranderen van iemands gedrag. Bovendien verschoof de medische aandacht na de Tweede Wereldoorlog naar het voorkomen van hart- en vaatziekten. Hartinfarcten werden in die tijd beschouwd als een enorm snel opkomende epidemie die veel slachtoffers eiste. Het eten van verzadigd vet en cholesterol zou bij het ontstaan van hart- en vaatziekten een belangrijke rol spelen. Ook een hoge bloeddruk door een zoutrijke voeding bleek van invloed. Verlaging van de bloeddruk en van de cholesterol in het bloed werden daarom belangrijke doelen in de medische praktijk, ook bij de behandeling van diabetes, want die ziekte bleek een sterk verband te hebben met hart- en vaatziekten.

Zo werd het koolhydraatarme dieet van voor de Tweede Wereldoorlog langzaam vervangen door een dieet met weinig verzadigd vet en zout. Koolhydraatarme afslankdiëten bleven echter wel enorm populair. Denk bijvoorbeeld aan de bestsellers van dr. Atkins, Montignac en dr. Frank. Er ontstond daardoor veel verwarring. Onderzoekers en zorgverleners riepen om het hardst dat vet dan wel koolhydraten beperkt moesten worden. Wat volgde was een langdurig gesteggel over voedingsstoffen, zonder dat precies duidelijk werd wat voor soort voedsel er eigenlijk mee bedoeld werd.

Inmiddels schrijven voedingsrichtlijnen, zo-

als de voedingsrichtlijn voor diabetes van de Nederlandse Diabetes Federatie uit 2020, vooral gezonde voedingsmiddelen en een gezond voedingspatroon voor en gaan die richtlijnen niet meer over voedingsstoffen. Dat houdt bijvoorbeeld in dat mensen met diabetes, of een hoog risico daarop, producten met veel geraffineerd zetmeel (zoals rijst, pasta en witbrood) sterk moeten minderen, evenals producten met snelle suikers zoals frisdrank, vruchtensap en snoep. Maar je kunt ook van bepaalde voedingsmiddelen nu veel méér eten, zoals van groenten en vers fruit, zuivel, noten en peulvruchten. Dat klinkt eenvoudig maar dat is het voor veel mensen niet.

Dit boek van professor Hanno Pijl en Karine Hoenderdos komt op een goed moment om de vele mensen met diabetes type 2 weer bij te praten over de nieuwste wetenschappelijke inzichten over voeding en diabetes, en ze meteen ook te voorzien van praktische adviezen en recepten. Dat is zo goed gelukt omdat hier een uitermate geslaagde combinatie van auteurs gevonden is. Professor Pijl is een vooraanstaand diabetesdeskundige van het Leids Universitair Medisch Centrum en, als een van de weinigen onder zijn collega's, al langdurig geïnteresseerd in de rol van voeding bij het ontstaan en behandelen van diabetes type 2. Karine Hoenderdos is al even vooraanstaand in haar vakgebied: de diëtetiek. Zij kan als geen

ander de vaak ingewikkelde wetenschappelijke inzichten vertalen in heldere taal. Zij heeft al meerdere succesvolle boeken op haar naam. Het zijn boeken met een nuchtere en serieuze toon, die niet vergeten dat eten ook heel lekker en gezellig kan zijn en dat gezond eten ook best een beetje feestelijk mag zijn.

De boodschap dat diabetes type 2 te voorkómen en soms zelfs geheel te genezen is door een gezonde leefstijl, is nog lang niet overal bekend: niet bij de mensen die er last van hebben maar ook niet bij hun artsen en diëtisten. Hopelijk draagt dit boek er in belangrijke mate toe bij dat die boodschap breed verbreid raakt en de adviezen worden toegepast. Het zou een gezonder en fitter leven kunnen betekenen voor honderdduizenden mensen met diabetes type 2.

Jaap Seidell
directeur afdeling gezondheidswetenschappen
Vrije Universiteit Amsterdam

STAP 1

Schrap de snelle suikers

In de eerste stap ga je de snelle suikers uit je voeding weglaten. Als je diabetes type 2 hebt, kun je suikers minder goed verwerken. Door het eten van suiker, of van producten die veel suiker bevatten, kan je bloedglucose dan snel stijgen. Er kan echt een flinke piek in je bloedglucose ontstaan en dat is niet wenselijk. Als je suikers uit je voeding schrapt, wordt je bloedglucose wat stabielier. Dus: geen suiker meer in koffie en thee, geen frisdranken, geen vruchtensap en geen gezoete producten. Suiker is bovendien niet gezond, je kunt het gemakkelijk missen. Je voeding wordt er alleen maar beter op als je suiker weglaat!

De nadelen van snelle suikers:

- Ze geven een snelle en hoge piek in je bloedglucose.
- Ze bevatten geen (of vrijwel geen) goede voedingsstoffen, het zijn lege calorieën.
- Ze kosten je zelfs voedingsstoffen, omdat die voor de vertering van suiker nodig zijn.
- Je eet en drinkt snel te veel suiker, omdat die niet erg verzadigt. Dat geldt vooral voor zoete dranken.
- Het eten van suiker kan leiden tot een spiraal, waarin je steeds opnieuw zin in suiker hebt.

SCHRAP DE SNELLE SUIKERS

Een goed begin is het halve werk! Dat doe je in deze eerste stap: je schrapt namelijk de snelle suikers uit je voeding. Hierdoor zul je veel bereiken. Je voeding wordt gezonder van samenstelling en je bloedglucose vertoont minder pieken en dalen. Deze eerste stap kan best een lastige stap zijn, zeker als je een zoetkauer bent. Maar het is de moeite waard.

Als je een glas frisdrank drinkt of wat snoep eet, dan krijg je puur suiker binnen. Die suiker wordt razendsnel afgebroken door je lichaam en komt dan in je bloed terecht. Je bloedglucose stijgt: er ontstaat een piek.

Bij gezonde mensen komt nu het hormoon insuline in actie. Insuline zorgt ervoor dat de suiker snel uit je bloed wordt gehaald en naar de spieren of het vetweefsel wordt gebracht. Gevolg: je bloedglucose daalt.

Bij mensen met diabetes type 2 verloopt dit proces anders. Het lichaam maakt dan wel insuline aan, en best veel ook, maar het is ongevoeliger geworden voor insuline. Het lukt niet om die bloedglucosepiek weg te werken. Je krijgt dan een te hoog suikergehalte in het bloed oftewel hyperglykemie. Dat is zeer ongezond voor je lichaam (zie 'Klachten en complicaties').

Laat de snelle suikers weg

Je kunt medicijnen nemen om je bloedglucose te laten dalen. Die zal je arts of praktijkondersteuner je soms ook voorschrijven. Maar aan de andere kant kun je er zelf ook voor zorgen dat je bloedglucose niet zo snel stijgt. Zo kun je de hoeveelheid medicijnen zelf verminderen.

Begin in deze eerste stap met het weglaten van de snelle suikers (zie hieronder), omdat die je bloedglucose zo snel omhoog jagen. Deze producten bevatten een hoog gehalte aan snelle suikers. Laat ze voortaan weg of neem er veel minder van:

- suiker in koffie en thee (ook 'natuurlijke' vervangers als honing, kokosbloesemsuiker en agavesiroop)
- snoep, zoals drop, chocolade, winegums, pepermint
- frisdrank, alle soorten gezoete dranken
- vruchtensappen, alle soorten, ook versgeperste
- gezoete dranken, zoals yoghurt drinks, chocolademelk, sportdranken en energydrinks
- ontbijtkoek
- gezoete ontbijtgranen, zoals cruesli, cornflakes en chocopops
- koekjes en taart
- zoet beleg, zoals chocoladehagel, vruchtenhagel, jam, honing, chocoladepasta, muisjes
- gedroogd fruit (dit bevat weliswaar nog andere, goede voedingsstoffen, maar het bevat wel grotendeels geconcentreerde suikers).

STAP 6

Eet meer groenten

In stap 6 richten we de spotlights op groenten. Ze leveren volume aan je maaltijden en zitten bomvol vitamines, mineralen, vezels en bioactieve stoffen. Eet minstens 400 gram groenten per dag, in elk geval bij de lunch en bij het avondeten. Het is slim om bij de avondmaaltijd twee groentegerechten te maken. Varieer volop en gebruik de recepten (vanaf bladzijde 108) en weekmenu's (vanaf bladzijde 172) achter in dit boek ter inspiratie.

EET MEER GROENTEN

Altijd fijn als je ergens méér van kunt eten, toch? Bij diabetes geldt dat voor groenten. Die kun je eigenlijk onbeperkt eten. Maak je geen zorgen, het gaat niet over rauwe worteltjes en bergen sla. Met groenten kun je veel meer kanten op dan je denkt en dan zijn ze verrassend lekker! In deze stap leer je om meer groenten te eten, en om ze zo te bereiden dat je er echt van geniet.

Je voeding is al behoorlijk veranderd. Je eet geen snelle suikers meer en hebt met koolhydraten behoorlijk geminderd. Je eet meer vetten en eiwitten. Maar wat geeft er nu dan kleur, smaak en volume aan je maaltijden? Dat zijn groenten. Ze zorgen dat je bord goed gevuld is en ze leveren je ook nog eens veel voedingsstoffen.

Waarom zijn groenten zo gezond voor je?

Voedingswetenschappers verschillen vaak van mening, maar over één ding zijn ze het altijd eens: groenten zijn gezond. Dat komt vooral omdat groenten zo'n hoge 'nutriëntendichtheid' hebben. Dat betekent dat ze veel voedingsstoffen leveren, terwijl er maar weinig calorieën in zitten. Groenten zitten werkelijk volgepakt met vitamines, mineralen, voedingsvezels en antioxidanten. Dat maakt ze echt onmisbaar in je voeding.

In verhouding tot aardappelen, granen en fruit bevatten groenten ook nog eens weinig koolhydraten. Dat maakt ze zo geschikt voor mensen met diabetes. Verder bevatten ze veel vezels, met name oplosbare vezels. Dit zijn vezels die door darmbacteriën in de darmen worden omgezet. Bij die omzetting ontstaan stoffen die de darmen op een rustige manier

prikkelen. Zo blijft je stoelgang goed gaan. Bovendien zijn vezels heel goed voor de werking van insuline en hebben ze een gunstig effect op je afweersysteem. Dat is omdat vezels de vele bacteriën die in je darm zitten heel gezond maken, en die bacteriën zijn erg belangrijk voor je stofwisseling en immuunsysteem.

Hoeveel groenten?

De Gezondheidsraad zegt dat je vanaf 200 gram groenten per dag optimaal profiteert van de goede voedingsstoffen in groenten. De meeste Nederlanders halen deze aanbeveling niet: ze eten gemiddeld slechts 165 gram groenten per dag. Maar voor mensen met diabetes mag er wel een flinke schep groenten bij. Je kunt minstens het dubbele van de aanbeveling eten. Minimaal 400 gram dus! Dat haal je trouwens met gemak, als je bij de lunch groenten eet en bij de avondmaaltijd twee groentegerechten.

Twee keer groenten bij het avondeten

Nu je minder koolhydraten eet, laat je de pasta, aardappelen of rijst weg bij de warme maaltijd. Misschien vind je nu dat je bord er een tikje kaal uitziet, met alleen een portie vlees of vis en groenten. De oplossing is: twee groentegerech-

RECEPTEN

KOKEN OP EEN NIEUWE MANIER

Wie de stappen in dit boek heeft gelezen, weet dat de beste voeding bij diabetes bestaat uit pure, onbewerkte producten zonder toegevoegde suikers. Daarbij geldt dat je beter minder koolhydraten kunt eten, en in verhouding juist wat meer groenten, vetten en eiwitten. Deze voeding helpt de bloedglucose constant te houden en gunt de alvleesklier rust. Je ziet deze uitgangspunten ook terug in de recepten hierna.

Groenten hebben de hoofdrol in de recepten. De maaltijden bevatten voldoende eiwitrijke producten (vlees, vis en eieren) om je te verzadigen. Je kookt met olijfolie, volle zuivel en room: dat maakt de recepten heerlijk vol van smaak met een gunstig stabiliserend effect op de bloedglucose.

De recepten zijn heel puur, met nauwelijks bewerkte producten en toegevoegde suikers. Probeer deze nieuwe manier van koken uit en laat je verrassen door de lekkere gerechten!

Niet rekenen met koolhydraten

In dit boek rekenen we niet met koolhydraten en calorieën. Dat komt omdat we de kwaliteit van de voeding belangrijker vinden dan de kwantiteit. Als je kiest voor goede maaltijden, met volwaardige ingrediënten, zul je ‘vanzelf’ meer verzadigd zijn en niet te veel eten. Dat betekent dat je bij de recepten geen voedingswaarden zult zien. Rekenen met koolhydraten heeft als nadeel dat je op een cijfermatige manier met voeding bezig bent. Je kiest dan op het koolhydraatgehalte en niet op voedingswaarde.

Dit boek is géén dieetboek. Het levert je wél richtlijnen voor een nieuwe manier van eten. Wil je een advies op maat? Maak dan een afspraak bij een diëtist.

Uitleg receptuur

De recepten zijn niet ingewikkeld of duur. Het zijn basisrecepten, die geschikt zijn voor een normale week. Er is grotendeels gebruikgevoerd van eenvoudige, goedkope ingrediënten.

Recepten zijn altijd een inspiratie en geen strak keurslijf. Heb je een ingrediënt niet in huis of vind je het niet zo lekker? Gebruik dan gerust iets anders!

Probeer zoveel mogelijk te koken volgens de seizoenen. Producten uit het seizoen zijn lekkerder, goedkoper en beter voor het milieu. In de weekmenu's (bladzijde 170) zie je welke gerechten passen bij welk seizoen.

Alle recepten uit dit boek uitgeprobeerd? Kijk dan verder in andere kookboeken en op internet. Je kunt recepten zelf koolhydraatbeperkt maken. Vervang ingrediënten als pasta, rijst en aardappel bijvoorbeeld door pasta van courgette of wortel, bloemkoolrijst en puree van knolselderij of pompoen.

Bij de recepten staat soms ‘Brenge op smaak met peper en zout’. Wees zuinig met toegevoegd zout. Proef eerst of er wel extra zout nodig is. Bij zoute ingrediënten, zoals bouillon, sojasaus, ansjovis of feta, is vaak helemaal geen extra zout meer nodig.



ONTBIJT

Deze ontbijten leveren je een goede start: weinig koolhydraten maar wel veel voedingswaarde. Je kunt de ontbijten eventueel uitbreiden met extra koolhydraatrijke producten, zoals haver-mout, volkorenbrood of knäckebröd. Overleg dit met je diëtist.

Krokante pitten en zaden

Voor 8 porties

Bereidingstijd: 10 minuten

Oventijd: 10-15 minuten

50 g zonnebloempitten
50 g pompoenpitten
25 g lijnzaad
25 g sesamzaad
1 eetl. kokosolie
1 eetl. honing
1 theel. kaneelpoeder
ook nodig
bakpapier

Verhit de oven tot 160 °C. Meng de pitten en zaden in een kom. Smelt de kokosolie en honing in een steelpan. Meng de kokosolie en honing met de kaneel door het pittenmengsel. Spreid het bakpapier uit over een bakplaat en verdeel de pitten en zaden erover. Rooster ze 10-15 minuten in de oven. Laat afkoelen en bewaar in een afgesloten pot.

Meng voor het ontbijt volle Griekse yoghurt met wat blauwe bessen, frambozen of aardbeien en strooi er een portie krokante pitten en zaden over.

Doe het fruit en de yoghurt eens om en om in laagjes in een glas en strooi dan de pitten erbovenop. Dat ziet er mooi uit!

Ontbijtmuffin van ei

Voor 3 porties van 2 muffins

Bereidingstijd: 10 minuten

Oventijd: 20 minuten

6 eieren
peper en zout
olie om in te vetten
100 g geitenkaas
4 gedroogde tomaten
2 bosuitjes
½ theel. gedroogde tijm
ook nodig
muffinvorm en papieren
muffinvormpjes

Verhit de oven tot 180 °C. Klop de eieren los met peper en zout. Doe de papieren vormpjes in de muffinvorm en vet ze in met olie. Verkrummel de geitenkaas, snijd de tomaten in kleine stukjes en de bosuitjes in ringetjes. Verdeel de geitenkaas, tomaten en bosuitjes over de muffinvormpjes. Doe tot slot een beetje tijm in elk vormpje. Giet voorzichtig de eieren in de muffinvormpjes, doe de vormpjes niet te vol. Bak de muffins in ongeveer 20 minuten gaar en goudbruin.

Op dit recept valt volop te variëren. Neem bijvoorbeeld eens gerookte zalm en blokjes courgette, of spinazie en feta, of parmaham en blokjes tomaat. Bak de muffins in het weekend en vries ze in, zo heb je een lekker ontbijt op voorraad. De muffins zijn ook lekker als snack.

LUNCHSALADES

Lunchen met een maaltijdsalade heeft veel voordelen: je krijgt veel groenten en vezels binnen en je kunt zoveel variaties bedenken als je maar wilt. Neem als basis altijd groenten, voeg daar een eiwitbron aan toe (bijvoorbeeld kip, ei, kaas, vis, peulvruchten of noten) en maak het af met een lekkere dressing. Hier zeven eenvoudige salades.

Salade niçoise

Voor 2 personen

Bereidingstijd: 20 minuten

150 g sperziebonen
2 eieren
100 g kerstomaatjes
100 g gemengde sla
10 zwarte olijven
1 blikje tonijn op olie
1 eetl. azijn

Maak de sperziebonen schoon en kook ze in 8 minuten beetgaar. Kook de eieren in 8 minuten hard, laat ze schrikken, pel de eieren en snijd ze in partjes. Halveer de kerstomaatjes. Meng in een grote kom de sla, olijven, sperziebonen, ei en tomaat. Laat de tonijn uitlekken en vang 3 eetlepels van de olie op. Voeg de tonijn en olie toe aan de salade en breng op smaak met azijn en peper.

Tonijn is een bedreigde vissoort. Koop het liefst tonijn met het MSC-logo op het blikje, dan weet je dat de vis op een duurzame manier gevangen is.

Lauwwarme salade met gegrilde groenten en geitenkaas

Voor 2 personen

Bereidingstijd: 10 minuten

Oventijd: 20 minuten

1 courgette
2 rode paprika's
1 kleine aubergine
1 ui
1 teentje knoflook
2 eetl. olijfolie
½ theel. gedroogde tijm
150 g geitenkaas

Verhit de oven tot 225 °C. Snijd de courgette, paprika's en aubergine in blokjes. Pel de ui en de knoflook en snijd deze in stukken. Doe de groenten, ui en knoflook in een ovenschaal en hussel om met de olijfolie, tijm, peper en zout. Bak de groenten 20 minuten in het midden van de oven en laat afkoelen tot lauwwarm. Verbrokkel de geitenkaas erover.

Deze salade kun je ook maken met blokjes winterwortel, pompoen, ui, knolselderij en alle andere stevige groenten.



Lauwarme salade met gegrilde groenten en geitenkaas



Tian met courgette, aubergine en mozzarella

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 75 minuten (inclusief 1 uur oventijd)

1 (gele) courgette	Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de courgette en aubergine
1 grote aubergine	in ronde plakken van ½ cm dik. Pel de ui en snijd in ringen. Snijd
1 rode ui	de tomaten in plakken, haal de steelaanzet uit de paprika en snijd
2 vleestomaten	de paprika in dunne ringen en snijd de mozzarella in plakken.
1 rode paprika	Zet de groenten en de mozzarella om en om recht op in een (ron-
2 teentjes knoflook	de) ingevette ovenschaal.
4 eetl. olijfolie	Pers de knoflook uit boven de olijfolie. Haal de blaadjes van de
2 takjes tijm	takjes tijm. Meng de knoflook en tijm en wat peper en zout door
(of 1 theel. gedroogd)	de olijfolie en schenk dit over de groenten. Besprenkel met ci-
2 eetl. citroensap	troensap.
2 bollen (buffel-)	Zet de schaal in het midden van de oven. Dek de groenten de eer-
mozzarella	ste 20 minuten af (met aluminiumfolie of een deksel). Bak de tian
peper en zout	vervolgens nog 30 minuten zonder aluminiumfolie of deksel.

Lekker met een frisse groene salade, bijvoorbeeld kropsla met komkommer en een olie-citroendressing.