

DE WERELD VAN DE
HAPPY PEAR



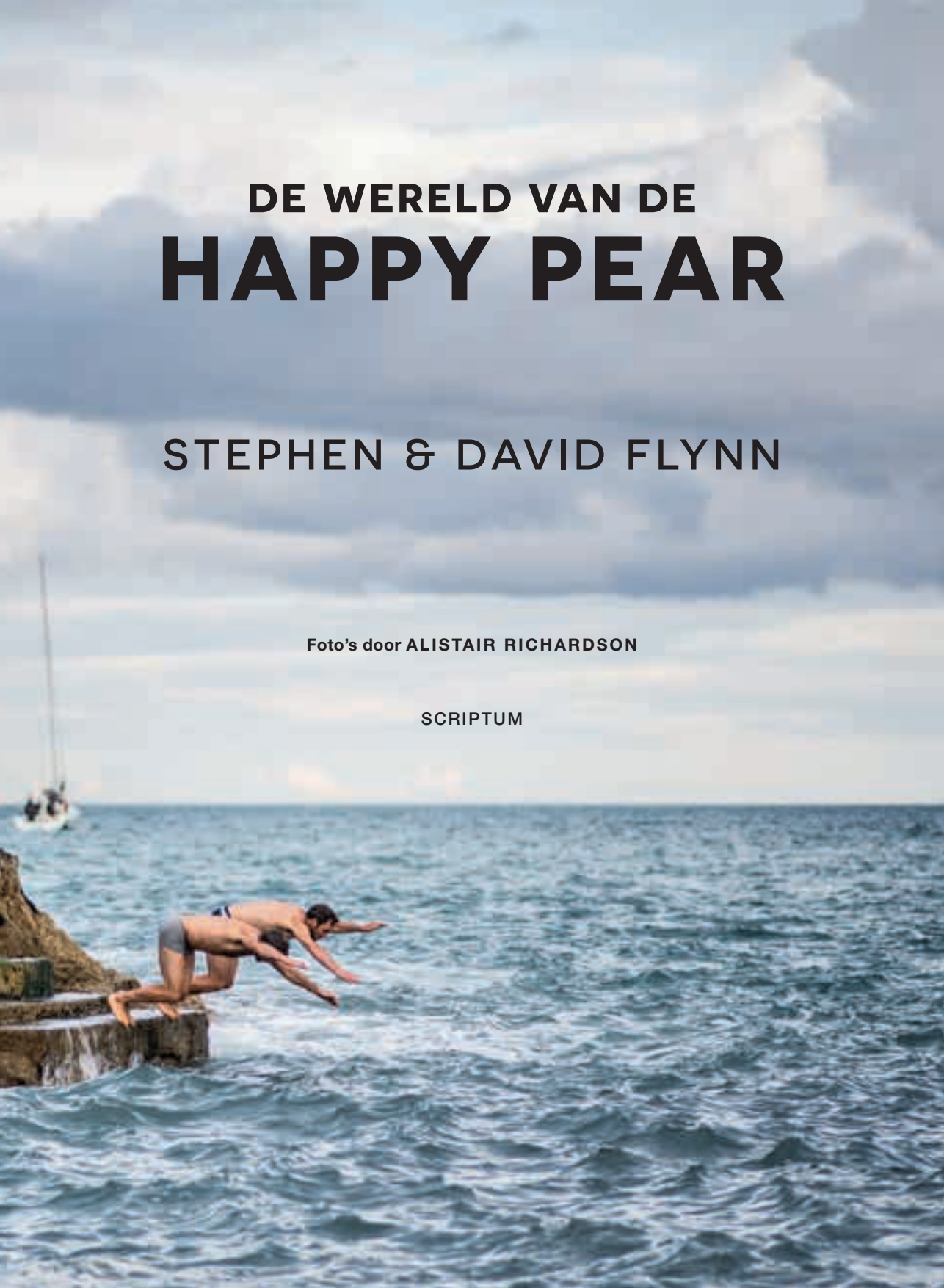
Aan de geweldige mensen die deel uitmaken van het Happy Pear-verhaal: vrienden, familie, personeel, klanten en mensen die met ons meeleefden. Jullie hielpen ons onze dromen waarmaken. We zijn jullie reuze dankbaar. Het was een geweldig avontuur tot nu, dus dank voor jullie eindeloze steun.

DE WERELD VAN DE **HAPPY PEAR**

STEPHEN & DAVID FLYNN

Foto's door ALISTAIR RICHARDSON

SCRIPTUM



Oorspronkelijke titel: *The World of the Happy Pear. Simple, exciting, delicious food for a happier, healthier you*

Original English language edition first published in 2016
by Penguin Books Ltd, London

The authors have asserted their moral rights
All rights reserved

Copyright tekst © David en Stephen Flynn, 2016
Copyright hoofdfoto's © Alistair Richardson, 2016
Voorkant cover en extra foto's (blz. 8, 106, 172, 193 en 250)
door Seán Cahill, copyright © Seán Cahill, 2016
Extra foto's: © Getty Images, 2016 (blz. 186 en 187);
© Shutterstock (blz. 242, 243 en 244)
Met dank aan alle foto's verschaft door de auteurs,
hun familie en vrienden

Nederlandse vertaling © Scriptum, 2017
Vertaald door Anna Penta/Vitataal, www.vitataal.nl
Grafische bewerking www.igraph.be

ISBN 978 94 6319 084 8
NUR 440, 860

info@scriptum.nl
www.scriptum.nl
[Twitter.com/ScriptumNL](https://twitter.com/ScriptumNL)
[Facebook.com/UitgeverijScriptum](https://facebook.com/UitgeverijScriptum)

INHOUD

WELKOM IN DE WERELD
VAN DE HAPPY PEAR! 06

ONTBIJT 10

SOEP 50

ONS GEHEIM VAN GELUK:
DEEL UITMAKEN VAN IETS WAT
GROTER IS DAN WIJZELF! 68

SALADES 78

IEDEREEN KAN GEZOND ZIJN! 98

HOOFDGERECHTEN 106

JE LEVEN VERANDEREN
OP HAPPY PEAR-WIJZE 168

**SNACKS, DIPS EN
FANTASTISCHE
EXTRAATJES 172**

JAN'S TIPS OM KINDEREN
TE ETEN TE GEVEN 186

ZOETE DINGEN 194

ONZE KOFFIEOBSESSIE 242

FLYNNERS' FRUIT &
GROENTEN VOOR SOCIALE
VERANDERING 246

TIPS EN EEN PAAR VAN ONZE
FAVORIETE DINGEN 250

INDEX 260

DANKWOORD 269

WELKOM IN DE WERELD VAN DE HAPPY PEAR!

We hebben er tien jaar over gedaan om ons eerste kookboek, *The Happy Pear*, te schrijven. We hadden nooit verwacht dat het bekendheid zou krijgen buiten onze familie, vrienden en klanten van de Happy Pear die al jaren om onze recepten vroegen. We zijn verrast over het feit dat het zo ver buiten ons kleine wereldje in Greystones succes heeft gekregen.

De positieve reacties op het boek hebben onze motivatie om door te gaan alleen maar vergroot. We voelen ons meer geïnspireerd dan ooit om onze droom van een betere, gezondere en meer verbonden wereld na te jagen en de drieletterige boodschap te verspreiden: eet vaker plantaardig!

In *The Happy Pear* vertelden we hoe het allemaal begon. Hoe we in onze jeugd echte vleeseters waren en hoe we na de middelbare school ieder afzonderlijk gingen reizen en elk voor zich besloot vegetariër te worden. Allebei binnen één week. Wij zijn dan ook een echte tweeling. We voelden ons geweldig met ons plantaardige dieet en terug in Ierland begonnen we gepassioneerd de boodschap te verspreiden. In 2004 openden we in onze geboortestad Greystones onze eigen groentewinkel en sindsdien jagen we met veel plezier onze droom na.

Veel vrienden verklaarden ons voor gek met ons groentewinkeltje en aftandse rode busje. Sindsdien zijn echter steeds meer mensen zich ervan bewust geworden dat hetgeen we eten niet alleen impact heeft op ons gewicht maar op alles: van energie en concentratievermogen tot een gezonde darmflora, zodat het lichaam met de juiste combinatie van voedingsstoffen optimaal functioneert.

Nu zien we veel mensen die willen overstappen, om gezonder te worden en zich beter te voelen, die echter door de vele info niet meer weten waar te beginnen. Wat wij hun willen zeggen is: geen paniek! Gezonder worden doe je niet in één dag maar met kleine stapjes waardoor je geleidelijk beter gaat voelen. Elke stap in de goede richting helpt je een betere versie van jezelf te worden. Vaker plantaardig eten is makkelijk, goedkoop, en beslist de moeite waard. De Happy Pear-eetwijze is geen modedieet maar juist een heel simpele manier van eten. In plaats van dingen uit te sluiten eet je dingen die goed voor je zijn.

Dit boek richt zich er dus helemaal op vaker plantaardig te eten: fruit, groenten, peulvruchten en volle granen. Het inspireert je veranderingen te maken die je al jaren wilde en die een blijvend effect op je gezondheid en je levensgeluk hebben.





En alsof dat nog niet genoeg is, hebben wij altijd gezegd dat we een voedselrevolutie wilden starten; door vaker plantaardig te eten kun je met onze revolutie meedoen! En daar is helemaal niets engs aan. Door vaker plantaardig te eten zul je waarschijnlijk meer gaan bewegen, waardoor er 'feel good'-endorfines in je lichaam vrijkomen, en meer energie. Je zult waarschijnlijk vaker buiten zijn en meer mensen ontmoeten, en in het algemeen een betere levenskwaliteit hebben en je meer verbonden voelen met het milieu en met andere mensen.

Wij geloven dat een gevoel van verbondenheid met de gemeenschap minstens zo belangrijk is als het eten van plantaardige producten. We willen ons allemaal verbonden voelen en daarom is gemeenschapszin zo belangrijk. Gezonde en gelukkige samenlevingen kunnen de wereld ten goede veranderen.

Onze manier van leven draait om het najagen van dromen, meer doen wat je leuk vindt, goed voedsel eten dat je lichaam voedt, naar buiten gaan, plezier maken met vrienden, dingen niet te serieus nemen, elke dag bewegen. Het draait niet om perfectie, niet om beter zijn dan anderen. Het draait om je goed voelen en gewoonten aannemen die je leven verrijken en tot meer geluk en vervulling leiden, en van daaruit tot een betere wereld voor jezelf, je kinderen en je kleinkinderen.

Vaak is een reden om niet gezonder te gaan eten dat mensen zich daar geen voorstelling van kunnen maken. Ze eten vlees uit gewoonte en zijn niet erg enthousiast over wat er nog meer op hun bord ligt. Daarbij zijn ze bang dat nieuwe dingen naar 'karton' of 'konijnenvoer' zullen smaken. Wij kunnen daarover meepraten! In de tijd dat wij voornamelijk vlees aten, hadden we geen idee van de wereld van smaken en producten die buiten onze beperkte voedselkeuze lag en van hoe lekker gezond eten kan zijn.

We garanderen dat de gerechten in dit boek zelfs de meest verwoede vleeseters zullen smaken. We hebben 100 geweldige nieuwe recepten die volgens ons nog lekkerder zijn dan die in ons eerste boek! We richten ons meer op snellere gerechten. Uit ons eerste boek waren de burgers heel populair, dus hebben we een fantastische selectie groenteburgers (blz. 131-135) en barbecue-recepten (blz. 139-141) in het hoofdgedeelte. Ontbijt behoort tot onze top 3 van favoriete maaltijden, dus daar zitten ook heerlijke recepten bij. En omdat je jezelf niets hoeft te ontfeggen als je gezond eet, hebben we heel veel gezondere desserts!

We hebben ons tweede boek *De wereld van de Happy Pear* genoemd omdat we je in onze wereld willen laten binnenkomen. Door je voor te stellen aan de leden van onze familie, het Happy Pear-team, onze vrienden, burens en leveranciers, en aan mensen die onze gezondheids-cursussen hebben gevolgd, hopen we te kunnen laten zien hoe we onze waarden verwezenlijken. En we hopen dat we je kunnen laten zien dat iedereen vaker plantaardig kan eten. Wij van de Happy Pear houden van de fantastische verscheidenheid aan mensen die bij ons langskomen – van jonge, levendige gezondheidsfreaks tot tachtigjarigen die komen voor hun dagelijkse shotje tarwegras of smoothie. In welke categorie jij ook valt, door vaker plantaardig te eten verbeter je je leven!

Plantenpower!
Dave & Steve



ONTBIJT

CHIAPAP

Dit is een supervoedzaam ontbijtje, boordevol vezel, eiwit en omega 3, maar toch vet- en caloriearm! Wij vonden de textuur van chiapap nooit lekker, tot we met dit recept kwamen. De rijstmelk en de banaan zorgen voor een aangename zoete smaak en de havermout zorgt voor vezel en voor een verandering van textuur. Een heerlijk ontbijtje om mee te nemen – maak het de avond tevoren in een pot en neem het mee voor in de bus of trein.

Prak de banaan en de frambozen goed fijn. Doe ze in een pot of kom en roer alle overige ingrediënten erdoor. Laat het ontbijt een paar uur of een hele nacht staan.

Strooi er nog wat chiazaad over en serveer het met verse bessen, bijenpollen, cacao nibs, gojibessen, vers fruit, of wat je maar lekker vindt!

VOOR 1-2 PERSONEN

halve banaan
125 g frambozen
2 eetlepels chiazaad
2,5 dl rijstmelk
2 eetlepels havermout – gebruik
naar wens glutenvrije, of laat
helemaal weg







GROENE-KRACHTONTBIJT

Dit is een heerlijk zomers ontbijt en fantastisch na het sporten. Het is in feite een dikke smoothie met je favoriete topping erover. Als je de ananas fijnhakt en de avond tevoren invriest, is het een beetje alsof je ijs eet als ontbijt – mjam! Doe het in een pot of bakje voor een ontbijtje om mee te nemen.

VOOR 2 PERSONEN

1 rijpe avocado
1 theelepel spirulina/matchapoeder
3 eetlepels gemalen lijnzaad
250 g verse of bevroren ananas of mango
4 dl appelsap of kokoswater
handje babyspinazie

Schep de avocado uit de schil in een blender en voeg de overige ingrediënten toe. Pureer alles.

Bestrooi de smoothie met wat je maar lekker vindt, zoals verse mango, granaatappelpitjes, noten naar keuze, gojibessen, bijenpollen, granola, cacao nibs, verse bessen, zaden of pitten... Kies maar uit!



ELSIE'S SUPERSMOOTHIE

De lekkerste drank ooit dronk Dave in een natuurvoedingswinkel in Californië. Het was een groene smoothie die 18 dollar kostte en hij dacht dat het een fout was. Het was de beste fout die hij ooit proefde! De laatste twee jaar hebben Dave en zijn dochters geprobeerd het recept na te maken; ze geloven dat dat hierbij is gelukt!

Doe alle ingrediënten in een blender en pureer ze. Bestrooi het ontbijt met nog wat bijenpollen.

VOOR ONGEVEER 1,2 LITER

- 80 g walnoten
- 50 g gojibessen
- 1 banaan
- 2 volle eetlepels rauwe cacaopoeder
- 1 eetlepel spirulina
- 2 eetlepels bijenpollen (en nog wat extra voor de topping)
- 1 liter water

CHOCOLATE-CHIPSMOOTHIE

Dit is Dave's beste poging om een gezonde ontbijtsmoothie te maken die net zo lekker is als koekjesdeegijs met chocolate chips! Wij gebruiken hier water voor een licht resultaat, maar je kunt ook melk naar keus nemen.

Meet het water af in de blenderkan en voeg het vanille-extract toe. Week de dadels en de cashewnoten 5 minuten in het water. De sinaasappelrasp kan lekker zijn voor een citrussmaak. Maal alles fijn en roer er dan de hele cacao nibs of chocolate chips door.

VOOR ONGEVEER 6 DL

- 5 dl water
- $\frac{3}{4}$ theelepel vanille-extract
- 60 g gehakte dadels
- 60 g geroosterde cashewnoten
- 3 eetlepels cacao nibs of pure chocolate chips
- gerasppte schil van 1 sinaasappel (naar keuze)

CHOCOLATE-CHIPSMOOTHIE MET MUNT

Het is de moeite waard om voor dit recept pepermuntolie te vinden (die ook heerlijk is in onze energieballetjes op bladzijde 227, of in een chocoladecake). In dit recept geeft het de smoothie echt pit!

Doe alle ingrediënten behalve de cacao nibs of pure chocolate chips in een blender en pureer ze. Roer er dan de hele cacao nibs of chocolate chips door.

VOOR ONGEVEER 6 DL

60 g cashewnoten
60 g gehakte dadels
¾ theelepel spirulina
enkele druppels pepermuntolie
5 dl havermelk of melk naar keuze
3 eetlepels cacao nibs of pure chocolate chips

'FLU FIGHTER' MOJITO-SMOOTHIE

Deze supergezonde 'mojito' gaat de strijd aan met alle symptomen van verkoudheid of griep en is ook nog eens een geweldige oppepper en immuunsysteemversterker.

Rol de citroen en de grapefruit over het werkvlak heen en weer om er meer sap uit te kunnen halen. Pers ze uit (verwijder de pitten) en doe het sap in de blenderkan.

Schep de avocado boven de blenderkan uit de schil en voeg het appelsap en de muntblaadjes zonder stelen toe.

Heb je een hogesnelheidsblender, dan kun je de gember in z'n geheel toevoegen. Rasp hem anders voordat je hem toevoegt. Pureer alles glad.

Garneer de smoothie met een paar schijfjes citroen en muntblaadjes.

VOOR ONGEVEER 6,5 DL

sap van 1 citroen
sap van 1 grapefruit
1 rijpe avocado
4 dl appelsap
flinke bos verse munt
1,25 cm verse gember
schijfjes citroen en muntblaadjes voor de garnering



CHANA MASALA MET KOKOS EN SPINAZIE

Snel, superlekker en prachtig om te zien! Van oudsher bevat een Indiase chana masala geen kokosmelk of spinazie, maar kokosmelk zorgt wel voor een romige textuur en de spinazie pept de voedingswaarde op. Serveer dit gerecht met zilvervliesrijst of granen naar keuze om het wat voedzamer te maken en de heerlijk romige saus op te nemen.

Pel en snijd de ui en de knoflook fijn. Schil de gember en snijd deze ook fijn. Maak de chilipeper schoon en hak hem fijn (laat het zaad zitten als je van scherp houdt). Snijd de tomaten in kleine stukjes.

Meng in een kleine kom de specerijen. Giet de kikkererwten af en spoel ze goed af.

Pak een grote pan en bak de ui, de knoflook, de gember en de chilipeper 5 minuten op hoog vuur in 1 eetlepel olie; roer geregeld tot de ui begint te bruinen en de knoflook goudbruin wordt.

Zet het vuur op matig en voeg het specerijenmengsel en het zout toe. Bak alles met de resterende eetlepel olie 2 minuten. De keuken moet nu heerlijk gaan geuren.

Voeg nu de tomatenstukjes toe en bak die onder geregeld roeren 2 minuten mee. Voeg de kokosmelk en de kikkererwten toe, breng het mengsel aan de kook en laat het 15 minuten pruttelen.

Zet het vuur uit, roer de spinazie en het limoensap erdoor en serveer het gerecht.

VOOR 2–4 PERSONEN

- 1 middelgrote ui
- 2 tenen knoflook
- 1 cm verse gember
- 1 kleine rode chilipeper
- 3 tomaten
- 1 theelepel komijnzaad
- 1 theelepel korianderpoeder
- 1 theelepel komijnpoeder
- 2 theelepels kurkumapoeder
- 2 theelepels paprikapoeder
- 1 theelepel garam masala
- ¼ theelepel versgemalen zwarte peper
- 1 blikje (400 g) kikkererwten
- 2 eetlepels olie
- 1½ theelepel zout
- 1 blikje (4 dl) kokosmelk
- 100 g babypinazie
- sap van een ½ limoen



GEGRILDE HALLOUMIBURGER MET CHILIKETCHUP EN TAHINMAYONAISE

Dit is een superrecept voor op de barbecue en is zowel heerlijk voor vegetariërs als niet-vegetariërs! Het is een van de meest gevraagde gerechten van ons avondmenu.

Begin met de groenten. Snijd de courgette in tweeën en snijd de helften in de lengte tot lange repen. Snijd de aubergines in de lengte in lange repen. Snijd de paprika verticaal in vier grote stukken en verwijder het zaad en de zaadlijsten. Snijd de halloumi in 4 dunne langwerpige plakken.

Doe de gesneden groenten met 4 eetlepels olie en het zout in een grote kom. Meng alles goed zodat de groenten gelijkmatig met olie en zout zijn bedekt.

Gril de groenten nu op een hete barbecue, waarbij je ze geregeld keert – ze moeten mooi geschroeid zijn maar ook zacht en gaar.

Haal de gare groenten van de grill en zet ze apart terwijl je de halloumi erop legt – die heeft maar heel weinig tijd nodig! Leg de kaas op de barbecue tot er aan beide kanten mooie grillmarkeringen ontstaan, ongeveer 5 minuten.

Rooster de broodjes op de barbecue. Stel dan de burgers samen: bestrijk de onderste helft van de broodjes met zelfgemaakte ketchup, de bovenste helft met Happy Pear-mayonaise, en daartussenin gegrilde courgette, aubergine, halloumi, geroosterde paprika en een beetje rucola. Je kunt ook de binnenkant van een geroosterd pitabroodje met ketchup en mayonaise bestrijken en het met halloumi, groenten en sla vullen. Neem het eerste hapje... Legendarisch, en o zo lekker!

VOOR 2-4 PERSONEN

- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 rode paprika
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel zout
- 200 g halloumi
- 4 hamburgerbroodjes of volkorenpita's
- zelfgemaakte ketchup (blz. 184)
- zelfgemaakte Happy Pear-mayonaise (blz. 181)
- 50 g rucola of andere sla

REUZEN-PINDAKAASKOEK MET CHOCOLADE

Onze reusachtige pindakaaskoek met chocolade is behalve wauw ook ongelooflijk makkelijk te maken en is in de koelkast tien dagen houdbaar. Bovendien is de koek zuivel- en glutenvrij.

Gebruik een lage springvorm van 23 cm met groeven in de rand. Bekleed de bodem en de wanden met bakpapier en druk deze netjes in de groeven. Hierdoor krijgt de koek een mooi ribbeffect. Vouw het papier over de randen.

Smelt 350 g chocolade. Strijk deze met een deegkwastje of een lepel gelijkmatig uit over de bodem en langs de wanden van het bakpapier; ga door tot bovenaan. Zet de vorm 20 minuten in de koelkast, tot de chocolade is opgesteven.

Doe het amandelmeel, de pindakaas en de ahornsiroop in een grote kom en meng alles goed met je handen. Er ontstaat nu een mooie pindadeegbal.

Haal de chocoladebodem uit de koelkast. Haal hem uit de springvorm en zet hem apart (laat het bakpapier zitten).

Vorm het pindadeeg met de bodem van de springvorm als sjabloon tot een even grote schijf. Nu heb je een vulling die de juiste grootte heeft voor de chocoladebodem.

Haal de pindakaasschijf van de bodem af. Leg de bodem terug in de springvorm en leg daar de chocoladebodem weer op. Leg de vulling op de bodem, waarbij je rondom wat ruimte vrijlaat om straks gevuld te worden met de chocoladetopping.

Smelt voor de topping de overige 300 g pure chocolade en voeg de kokosolie toe (deze maakt de koek beter snijdbaar). Schenk de topping over de vulling en strijk hem gelijkmatig uit. Maak de chocolade met de achterkant van een mes of met een lange liniaal mooi glad. Zet de koek een halfuur in de koelkast.

Verwijder het bakpapier van de opgesteven koek en snijd hem met een warm mes in punten. En dan: smullen maar!

VOOR 15 PUNTEN

650 g pure chocolade
275 g amandelmeel
400 g pindakaas (glad of met stukjes; wij gebruiken meestal gladde)
1,25 dl ahornsiroop
1 eetlepel kokosolie



AVOCADOMOUSSETAART MET CITROEN EN LIMOEN

Dit is een frisse, citrusachtige en supergladde rauwe taart die we al jaren maken en die altijd populair is. Hij heeft een mooie balans tussen zoete citrus en een heerlijk kruimige bodem.

Wij gebruiken voor de bodem 300 g rauwe noten; dit kunnen amandelen, cashewnoten, walnoten of pecannoten zijn, maar meestal is het een combinatie van walnoten en amandelen. Omdat walnoten bitter kunnen zijn, nemen we een derde walnoten en twee derde amandelen. Gebruik voor een notenvrije taart een mengsel van zonnebloempitten en pompoenpitten.

Bekleed de bodem van een springvorm van 18 cm met bakpapier.

Doe de noten (of pitten, als je die gebruikt) in een keukenmachine en hak ze tot ze op grof broodkruim lijken. Voeg de dadels en het cacaopoeder toe en maal alles zo fijn als broodkruim. Voeg de kokosolie toe en meng alles nog 1 minuut.

Doe het mengsel in de cakevorm en druk het stevig en gelijkmatig over de bodem uit.

Maak de kom van de keukenmachine schoon. Doe de reepjes limoen- en citroenschil in de keukenmachine en voeg het sap van de citroenen toe.

Voeg het avocadovruchtvlees, het zout, de honing en de gesmolten kokosolie toe en meng alles opnieuw. Proef, en voeg zo nodig nog wat citroen- of limoensap of -schil, of honing toe; probeer de heerlijke citrussmaak te behouden.

Ben je tevreden over de smaak en de textuur, strijk de topping dan gelijkmatig uit over de bodem en zet de taart in de koelkast. Na 2 uur is hij klaar om te worden geserveerd. In de koelkast is hij een week houdbaar en hij is goed in te vriezen.

VOOR 12 PERSONEN

Voor de bodem:

300 g noten
100 g ontpitte dadels
2 eetlepels rauwe cacaopoeder
2 eetlepels gesmolten kokosolie

Voor de topping:

geraspte schil van 1 limoen
geraspte schil en sap van
2 citroenen
3 rijpe avocado's
snufje zout
9 eetlepels honing/agavesiroop
(1,35 dl)
12 eetlepels gesmolten
kokosolie

