

KOKEN

zonder stress

kort in de keuken, lang aan tafel: geen kunst aan

L'IMPORTANT, C'EST LA ROSE

Een pannentliker, mooi als een frambozenijsje (Hema € 2,50).



5 fantastische lunchadressen

1. *Caldo e Freddo*, Roggestraat 4 in Doesburg: mooi ingericht met originele producten. In de wintermaanden alleen open van vrijdag t/m zondag.

2. *De Bakkerswinkel*, Turfmarkt 65 in Makkum: prettige ruimte en goede, eerlijke producten.

3. *Kunst/Antiek & Lunch/Diner Van Dijk*, Stadshaven 24 in Heusden-Vesting: antiek en kunst, rustig zitten en lekker eten.

4. *Toftweerdruisendseven*, Utrechtseweg 29/31 in Amersfoort: originele Frans-Italiaanse keuken. Als je in de buurt komt, moet je er zeker naartoe gaan.

5. *Stout*, Haarlemmerstraat 73 in Amsterdam: ongedwongen sfeer, lekkere hapjes en dichtbij het centrum.

Meer lekkere lunchadressen vind je op www.iens.nl

Links: de jaren vijftig ruiken niet langer naar spruitjes, maar naar aioli en tapas.

Verkrijgbaar in diverse kleuren bij In My Kitchen, Amsterdam € 19,95.

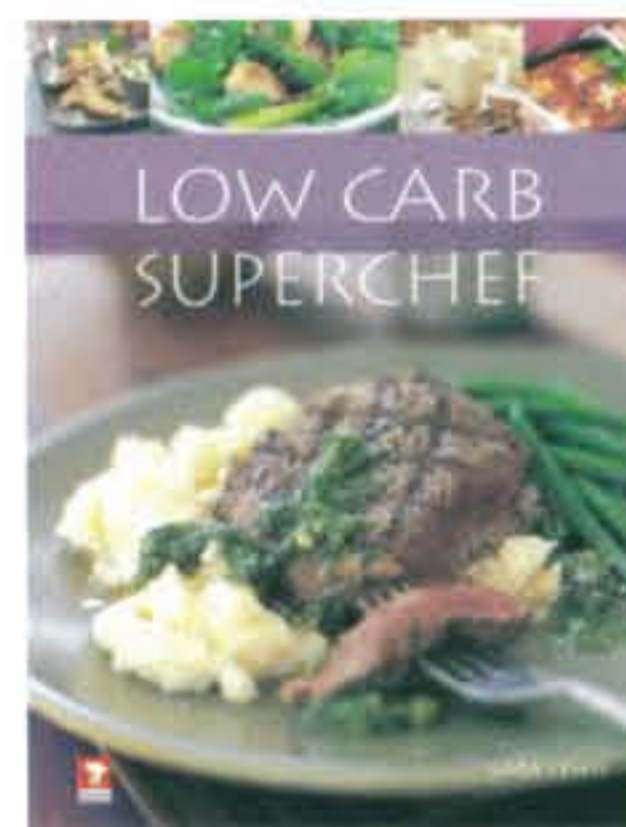
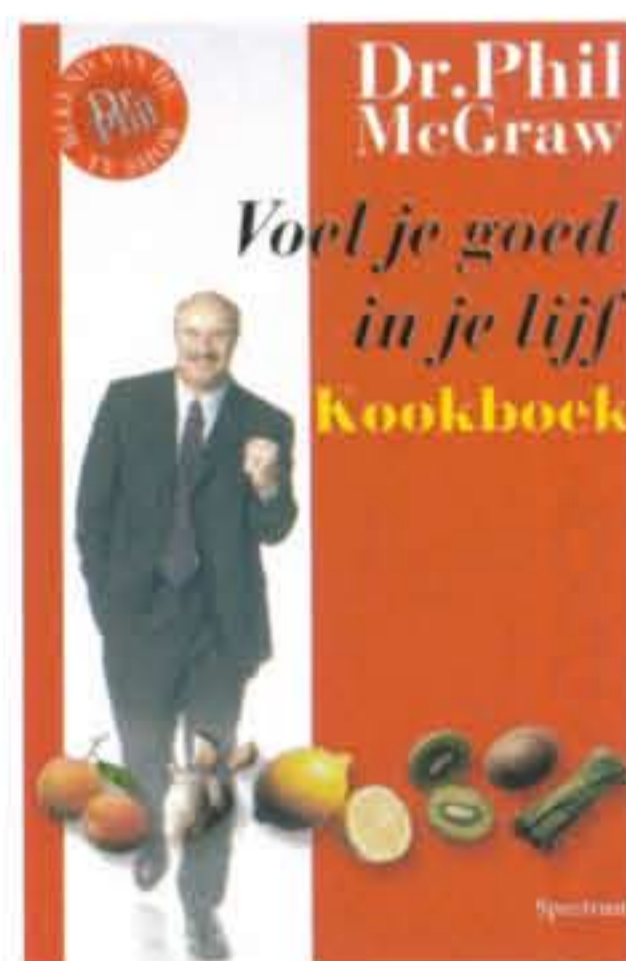
Rechts: het Gooise Vrouwenschort, met gouden knoop en parelketting; een decadente must-have, www.coolcooking.nl, € 24,95.

moeder de vrouw



IN THE MIX

Een martini rosé voor twee mix je makkelijk zelf. Doe in een cocktailshaker (of anders in de drinkbeker met schroefdeksel van je kleuter) 120 ml gin, 30 ml rode vermout, 60 ml roze grapefruitsap en ijsblokjes. Goed schudden tot alles koud is en direct serveren. Wist je overigens dat Florida grapefruits echt fantastisch zijn? Ze zijn de zoetste en lekkerste grapefruits die er te vinden zijn en bevatten meer sap. Verkrijgbaar bij AH, KONMAR, C1000 en de grotere groentespeciaalzaken.



VANAF NU DOE IK HET ANDERS

Slank met Dr. Phil *America's national therapist*, Dr. Phil McGraw, voert een *war on fat*. Zo tracht hij de epidemie van zwaarlijvigheid, die zijn land de Verenigde Staten in zijn greep houdt, te bestrijden. Het *Voel je goed in je lijf Kookboek* is een begin. Wil je geïnspireerd raken om jezelf andere eetgewoonten aan te leren, lees dan Dr. Phil's (di)etboek *Voel je goed in je lijf* (Uitgeverij Spectrum ISBN 90 27422575 € 14,95).

Cut the Carbs Oké, we worden dik van koolhydraten en in combinatie met vet zijn ze helemaal killing. Maar kun je wel zonder de dagelijkse broodnodige geluksbeleving, zoals boterhammen met roomboter en kaas? Als je *Low Carb Superchef* van Sara Lewis doorkijkt en leest, ga je geloven dat het kan (Culinaire Boekerij ISBN 90 21583917 € 17,50).

Nooit meer binchen *Eerste hulp bij eetbuien* van Joanna Kortink is een nieuwe poging om ons van onze emovreetbuien af te helpen. Geschreven door een ervaringsdeskundige. Het boek biedt geen therapie, maar uitvoerbare tips om van eetbuien af te zien. Wellicht ga je er beter van in je vel zitten (Uitgeverij Servire ISBN 90 21582120 € 9,95).

Pers nee, rasp ja Geen geëmmer meer met het leegpeuteren van je knoflookpers. Een knoflookraspje (van kunststof) hoef je alleen maar even af te spoelen. Verkrijgbaar in de betere kookwinkels voor ongeveer € 3,-.

GarlicCard

