

Terug naar het meisje van dertien

Asja Tsachigova is voedingsdeskundige en lifestylecoach. Voor haar boek *Gezonde taarten, cakes en koekjes* pakt ze haar oude passie voor bakken weer op. Asja vertelt hoe ze door voeding herstelde van een ongeneeslijke ziekte en hoe je gerust zoete baksels kunt opnemen in een gezond voedingspatroon.

Tekst: Rianne van Vulpen • Foto's: Asja Tsachigova

In een prachtig huis aan de rand van de Bilt-hovense bossen woont Asja Tsachigova. Op het moment van het interview is ze hoogzwanger en wordt het huis grondig verbouwd, maar Asja lijkt zich er niet druk om te maken. Ze ontvangt me hartelijk, excuseert zich voor de rommel en we nemen plaats aan de grote houten keukentafel. Als je het verhaal van Asja kent, weet je waarom ze geen seconde in de stress schiet om een verbouwing. Deze vrouw heeft voor hetere vuren gestaan.

Elke dag taart

Asja Tsachigova is, zoals haar achternaam al doet vermoeden, niet van Nederlandse afkomst. Haar roots liggen in Tsjetsjenië, waar ze tot de oorlog een geweldige jeugd had. "We woonden in een huis met een enorme tuin. Mijn moeder had een passie voor tuinieren en was bijna iedere dag aan het werk in de moestuin. We aten dus altijd verse groente en snoepten de hele zomer van fruit dat aan de bomen groeide." Het was ook in deze tijd dat Asja een passie voor bakken ontwikkelde. "Bakken is mijn eerste ervaring met het bereiden van eten. Vanaf mijn dertiende bakte ik jarenlang bijna iedere dag een taart."

Bijzonder boek

Maar toen brak in Tsjetsjenië de oorlog uit. Asja's gezondheid verslechterde met de dag. "Op een gegeven moment was het zo erg dat eigenlijk geen van mijn organen nog normaal functioneerde", vertelt Asja. "Daarbovenop kreeg ik toen ook bloedvergiftiging. De artsen gaven me op: ik was 21 en zou hooguit nog



een paar weken te leven hebben." Na die mededeling keerde Asja terug naar haar ouderlijk huis. Haar ouders hadden een enorme verzameling boeken en wildeurlijk trok Asja er één uit de kast. "Het was een oud boek, de kaft was eraf en de bladzijden waren vergeeld en verkreukeld. Maar wat erin stond, was fascinerend." Het boek ging over de menselijke anatomie en vertelde nauwkeurig

"Vanaf mijn 13e bakte ik bijna elke dag een taart"

hoe het lichaam van binnen werkt. "Dat gaf me zo veel inzicht in mijn eigen situatie", zegt Asja. "Ik besloot om volledig anders te gaan eten en alle slechte ingrediënten uit mijn voedingspatroon te elimineren." Dat was nogal lastig; het was oorlog en gezonde voeding was schaars. "Het kwam erop neer dat ik alleen wortels, uien, rijst en aardappels tot mijn beschikking had; meer gezonde producten

waren niet voorhanden”, legt Asja uit. “Hoewel je zou denken dat gevarieerde voeding de sleutel tot een gezond lichaam is, bleek ik door het eten van slechts vier ingrediënten heel goed te herstellen.” Naast een ander voedingspatroon dwong Asja zichzelf om regelmatig te bewegen en zorgde ze voor voldoende ontspanning. “Ik ben uiteindelijk helemaal genezen. Maar ik was niet alleen hersteld, ik voelde me ook beter dan ooit. Sindsdien heb ik energie voor tien. Ik slaap meestal maar vijf uur per nacht, dan kan ik een hele dag werken en 's avonds denken: 'Wat zal ik nu eens gaan doen?’”

Passie van vroeger

Na haar genezing volgde Asja de studie Voedingsleer en Anatomie en vluchtte ze vanwege de oorlog vanuit Tsjetsjenië naar Nederland. Al die tijd had ze maar één droom: een boek schrijven over haar ervaring en mensen laten inzien hoe ze door een ander voedingspatroon gezonder kunnen worden. Die droom is inmiddels ruimschoots werkelijkheid geworden. Asja heeft vijf boeken op haar naam staan, met als meest recente uitgave het boek *Gezonde taarten, cakes en koekjes*: een fris boek vol verrassende bakrecepten en veel achtergrondinformatie. Zo legt ze bijvoorbeeld uit dat ze geen gebruik maakt van tafelsuiker; in plaats daarvan gebruikt ze liever honing, kokosbloesem-suiker of druiven-suiker. Ook kiest ze in plaats van bloem liever boekweitmeel, rijstmeel of amandelmeel. De recepten zijn niet zo zeer gericht op minder calorieën, maar meer op natuurlijke en voedzame ingrediënten. “Dat is het unieke aan mijn theorie. Het gaat er vooral om dat je lichaam gezonder wordt door wat je eet en door de combinaties die je eet. Alleen daarmee kun je je lichaam reinigen.”

“Ik was 21 en zou hooguit nog een paar weken leven”



Betere ingrediënten

In eerste instantie dacht Asja dat ze met het eten van taarten daar bepaald niet aan bij zouden dragen. “Ik dacht dat taart niet binnen mijn gezonde eetpatroon zou passen. Mijn idee was: als ik taart eet, is dat ongezond.” Toch merkte Asja dat er steeds meer vraag kwam naar gezonde bakrecepten. “In een van mijn vorige boeken had de vormgever een foto van een taart geplaatst bij een stuk informatieve tekst. Toen heb ik heel veel vragen gekregen of ik ook het recept van die taart had.” Het was tijd om eens wat te gaan proberen. “Voor de verjaardag van mijn jongste dochter heb ik mijn eerste gezonde taart gebakken”, vertelt Asja. “Het was een recept van een chocoladetaart van vroeger, waarbij ik de slechte ingrediënten verving door betere

varianten. De taart was een groot succes. Dat was voor mij het extra duwtje in de rug om te beginnen met het maken van een gezond bakboek.”

“Als uitgangspunt nam ik veel recepten van vroeger, maar ook typisch Nederlandse lekkernijen, zoals Bossche Bollen en kruidnoten,” legt Asja uit. “Elke dag was ik in de keuken bezig om de recepten te testen met gezondere ingrediënten. Het bleek gelukkig goed te werken: 90 procent van de recepten lukte in één keer.” Het was of Asja terug in de tijd ging; terug naar het dertienjarige meisje dat elke dag een taart bakte. “Ik ben blij dat ik die oude passie weer heb kunnen oppakken. Het was heerlijk om weer dagen achter elkaar bezig te zijn met het bakken van taarten.” Haar persoonlijke favoriet? “Die is oer-Hollands. De appeltaart, daar kan ik geen genoeg van krijgen.”

Benieuwd naar de recepten, waaronder de appeltaart, uit *Gezonde taarten, cakes en koekjes*? Op de volgende vier pagina's vind je onze favorieten.

Gezonde taarten, cakes & koekjes | Asja Tsachigova & Timothea Berghuys | €20,95 | ISBN: 9789081556767 | www.delevensstijl.nl



Appeltaart à la Asja

Appeltaart heeft een lange traditie in de Nederlandse keuken. Deze klassieke appeltaart met volkoren speltmeel smelt in de mond en is het lekkerste als je hem warm serveert.

Voor het deeg

250 g volkoren speltmeel

175 g roomboter, op kamertemperatuur

120 g druivensuiker

3 eierdooiers (2½ voor het deeg, ½ voor bestrijken)

1 tl kaneel

Voor de vulling

1 kilo zure appels (Elstar of Goudreinet)

30 g druivensuiker

70 g rozijnen

3 tl kaneel

• Meng het meel, de zachte boter, de druivensuiker, de kaneel en de 2½ eierdooiers in een kom.

Kneed het geheel met de deeghaken van de elektrische mixer en later met je handen tot een soepel deeg.

• Vet een ronde taartvorm (26 cm in doorsnee) in met roomboter.

Leg ¾ van het deeg op een bakpapier en rol deze uit tot een lap om hiermee de bodem en de randen van de taartvorm te kunnen bedekken. Leg het

uitgerolde deeg samen met het bakpapier voorzichtig in de taartvorm.

• Verwarm de oven voor op 180°C.

• Schil de appels en verwijder de klokhuizen. Snijd de appels in partjes. Meng ze met de druivensuiker, de rozijnen en kaneel. Vul hiermee de taartvorm.

• Rol het resterende deeg tot een lap en snijd deze in dunne reepjes. Bedek de taartvulling kruislings met de reepjes deeg en druk de randen dicht.

Bestrijk de reepjes deeg met de eierdooier.

• Bak de appeltaart ongeveer 65 minuten in de voorverwarmde oven gaar en lichtbruin.

• Serveer warm.

Variaties

Voeg een handvol ongezoeten noten toe aan je appelmengsel, bijvoorbeeld hazelnoten, amandelen, walnoten of een mix van alle drie.





Bosbessencake

Deze zachte, smeùige cake is extra heerlijk dankzij de bosbessen die sappig worden tijdens het bakken. Geniet ervan!

Voor het deeg

160 g roomboter, op kamertemperatuur
120 g druivensuiker
4 el honing
2 eierdooiers
170 g crème fraîche
190 g volkoren speltmeel*
1 tl kaneelpoeder
200 g verse bosbessen
Voor de decoratie
1 el druivensuiker

Deeg:

- Verwarm de oven voor op 180°C. Vet een cakevorm (25 x 12 cm) in met olie en bekleed de bodem met bakpapier.
- Klop de roomboter, de druivensuiker en de honing tot een romig geheel en klop er vervolgens één voor één de eierdooiers door. Roer de crème fraîche erdoor. Voeg het meel en de kaneelpoeder toe en vouw

het er met een spatel door.

- Leg 12 bosbessen apart. Vouw de rest van de bosbessen door het deeg.
- Schep het deeg in de cakevorm en strijk de bovenkant glad. Leg de apart gelegde bosbessen op de cake en druk ze aan.
- Bak de cake ongeveer 70 minuten. Laat de cake even afkoelen en haal hem daarna uit de cakevorm.

Finishing Touch:

- Bestuif de cake met de eetlepel druivensuiker.

**glutenvrij: vervang speltmeel door boekweitmeel of rijstmeel*

Pruimenkruimeltaart

Een bijzondere combinatie van verse pruimen en hazelnoten geeft deze taart een heerlijke en unieke smaak. Geniet ervan!

Voor de kruimellaag

80 g volkoren speltmeel*

100 g hazelnoten

50 g druivensuiker

50 g roomboter, op kamertemperatuur

Voor het deeg

2 eierdooiers

100 g roomboter, op kamertemperatuur

75 g druivensuiker

4 el honing

75 g volkoren speltmeel*

½ tl baksoda

½ tl vanillepoeder

5 verse, rijpe pruimen, gehalveerd en zonder pit

Kruimellaag:

- Hak de helft van de hazelnoten fijn in een keukenmachine. Hak de andere helft grof met een mes. Leg beide helften in twee aparte kommen.
- Meng met je vingertoppen het meel, de fijngehakte hazelnoten en de roomboter door elkaar tot het mengsel op broodkruim lijkt.

- Meng de druivensuiker en de grof gehakte hazelnoten erdoor. Deeg:

• Verwarm de oven voor op 180°C. Vet een ronde bakvorm (20 cm) in met roomboter.

• Klop de roomboter, de druivensuiker en de honing tot een bleek, romig geheel. Klop er één voor één de eierdooiers door.

• Meng de baksoda door het meel. Voeg het meel aan het eiermengsel toe en vouw het erdoor. Meng het vanillepoeder erdoor.

• Schep het deeg in de bakvorm en strijk de bovenkant glad met een lepel.

• Leg de pruimen erop met de binnenkant naar beneden. Strooi de kruimellaag over de pruimen.

• Bak de taart ongeveer 1 uur en 5 minuten. Laat de taart even afkoelen en haal hem uit de vorm.

**glutenvrij: vervang speltmeel door boekweitmeel of rijstmeel*



Zwitserse rol met frambozen

Van deze heerlijke opgerolde cake kun je verschillende varianten maken. Probeer en geniet!

Voor het deeg

100 g druivensuiker

3 eieren

65 g volkoren speltmeel*

½ tl baksoda

Voor de vulling

180 g verse frambozen

1 el honing

4 el frambozenjam

Voor het bestrooien

30 g druivensuiker

Voor de decoratie

1 el druivensuiker

Deeg:

- Verwarm de oven voor op 220°C. Vet een bakvorm (22 x 30 cm) in met olie en bekleed de bodem met bakpapier.
- Klop de eieren en de druivensuiker ongeveer 5 minuten met een mixer tot een bleek, romig geheel.
- Voeg het meel en de baksoda toe en vouw ze goed erdoor.
- Verdeel het deeg gelijkmatig over de bakvorm.
- Bak de cake ongeveer 10 minuten tot hij los begint te laten van de randen en goudgeel is geworden. Haal de cake uit de oven.
- Maak de vulling terwijl de cake in de oven aan het bakken is.
- Leg een schoon vel bakpapier - iets grotere afmetingen dan de bakvorm - op je werkblad. Bestrooi deze met de druivensuiker.
- Leg de cake ondersteboven op het laagje druivensuiker en verwijder dan pas het bovenste laagje bakpapier uit de oven.
- Bestrijk de warme cake met de jam en leg de frambozen erop.
- Rol de cake op en laat hem afkoelen.

Vulling:

- Verwarm de honing in een steelpannetje en leg de frambozen erin. Breng het geheel op een laag vuur aan de kook en doe de deksel erop.
- Laat het geheel 1 minuut pruttelen.
- Haal het pannetje van het vuur. Doe de deksel eraf en laat de frambozen afkoelen.

Finishing Touch:

- Bestuif de rol met de eetlepel druivensuiker.

**glutenvrij: vervang speltmeel door boekweitmeel of rijstmeel*

Tips!

Frambozen uit het seizoen? Dan kun je in plaats van frambozen, crème au beurre

gebruiken. Gebruik alleen de crème, zonder frambozenjam. In plaats van frambozenjam kun je pure hazelnootpasta gebruiken. Een bijzonder lekkere combinatie. De frambozen kun je in deze variant ook gebruiken of weglaten.

