

OERsterk *koken!*

Krachtvoer voor de moderne mens:
gezond eten en afvallen zonder dieet

Jolanda Dorenbos en drs. Richard de Leth



**BEST-
SELLER!**
Inclusief
gezond fastfood



Colofon

Ontwerp cover en illustraties: Kensen Design
en Jesper Kuilman (www.kensendesign.nl)

Fotografie: Jolanda Dorenbos

Grafische opmaak: Kees Blom (www.pirola.nl)

ISBN: 978 90 81899031

NUR 440



Eerste druk, april 2013

Vijfde druk, mei 2014

E-book, januari 2016

© Richard de Leth

Copyrights: alleen voor je eigen gebruik

Bedankt voor je aankoop van dit e-book! Een vriendelijk verzoek: dit e-book stellen we puur voor je eigen gebruik ter beschikking. Als mensen in je omgeving interesse hebben, wil je ze dan alsjeblieft naar www.oersterk.nu verwijzen, waar ze het e-book zelf kunnen aanschaffen?

Ook wij verdienen ons brood met ons werk. Je doet ons een groot plezier als je dit e-book niet zomaar (en illegaal) verspreidt. Hartelijk dank!

Dit boek is geschreven voor gezonde personen. Dit boek vervangt geen medische of voedingskundige behandelingen of adviezen. De auteurs en uitgever zijn niet verantwoordelijk voor eventuele klachten en bijwerkingen. Mensen die medicijnen gebruiken en deze recepten volgen doen dit op eigen risico. De lezer wordt uitdrukkelijk geadviseerd om zich te wenden tot zijn (orthomoleculair) arts als hij/zij twijfels heeft over zijn persoonlijke gezondheidssituatie. De gegevens in dit boek zijn geen medisch advies. Dit boek is bestemd om jouw kennis te vergroten.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, digitalisering, microfilm of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Met alle respect zijn we zo vrij geweest u te tutoyeren.

OERsterk *koken!*

**Krachtvoer voor de moderne mens:
gezond eten en afvallen zonder dieet**

Jolanda Dorenbos en drs. Richard de Leth

**Dit boek
is een
ode
aan de
kracht
van de
natuur**



Inhoud

Inleiding	7
Hoe gebruik ik dit boek?	9
De basis	13
Basisrecepten voor broodvervanging	15
Bindmiddelen	23
Vetten	24
Bouillon	25
Tips en trucs voor snel en makkelijk koken	29
Recepten	30
Ontbijt	31
Lunchgerechten	41
Soepen	51
Salades	65
Voorgerechten	73
Hoofdgerechten	79
Toetjes	115
Fastfood met een twist	127
Verjaardagen	133
Feestdagen	135
Snacks en lekkers	145
Kruidenmengsels	153
Sauzen en dips	157
Dranken	173
Minigids voeding	177
Smaakcombinaties	204
Tips voor een handige koel- en voorraadkast	206
Tips voor een handige voorraad en snelle maaltijd	208
Bijlagen	211
Bijlage 1 Seizoensproducten	211
Bijlage 2 Overzicht koolhydraten: verdieping en insuline	214
Bijlage 3 Overzicht eiwitten en vetten	216
Bijlage 4 Kruiden en specerijen: natuurlijke medicijnen	217
Literatuur	218
Weekmenu's	219
Overzicht recepten	221
Dankwoord	224
Over de auteurs	225
Register	226



Inleiding

Na het succes van het boek 'OERsterk, Gezond, fit en slank volgens de natuur' van Richard de Leth is er bij veel mensen vraag ontstaan naar praktische handvatten op voedingsgebied.

Jolanda Dorenbos heeft als orthomoleculair diëtist de voedingsinformatie in het eerste boek aangevuld. Dit tweede boek is voor ons een logisch vervolg.

Dit boek is geen standaard kookboek. Veel facetten rondom voeding komen aan bod. Het wordt een ontdekkingsreis op voedingsgebied met nieuwe recepten en smaken!

Jolanda heeft het vermogen om onze instincten en onze verbinding met de natuur door middel van voeding weer te stimuleren, te prikkelen en te herstellen. Het maken van een heerlijke dressing, bouillon of maaltijd wordt levendig voorgeschoteld. Daarnaast wordt duidelijk gemaakt welke voedingsmiddelen absoluut niet in de koel- en voorraadkast mogen ontbreken en welke voedingsmiddelen beter vervangen kunnen worden. Richard heeft de achtergrondinformatie rondom de recepten verzorgd.

Met logica en humor verschaft hij de lezer een breder kader rondom optimale voeding leidend tot meer gezondheid en vitaliteit.

Naast vele recepten is het ook nodig om kennis te hebben van de invloed van voeding op onze gezondheid en een evolutionaire visie op voeding. Deze factoren zorgen ervoor dat de brug van afhankelijkheid van de voedingsindustrie naar onafhankelijkheid kan worden gemaakt. Dit is een zeer smaakvolle ontdekkingsreis.

We hopen dat dit boek aan meer gezondheid en vitaliteit van de lezer en zijn omgeving mag bijdragen. Samen kunnen we richting geven aan een duurzame toekomst. Pure, onbewerkte voeding speelt hierin een sleutelrol. Pure voeding voedt de puurheid in ieder mens.

We hopen vooral dat je het enthousiasme en het plezier proeft waarmee we dit boek hebben gemaakt. Eet smakelijk en proost op een duurzame toekomst!

Jolanda Dorenbos en Richard de Leth



KRACHT

Krachtvoer

Krachtvoer plaatst je in je eigen kracht.

Voeding die brandstof geeft voor het verwezenlijken van je dromen en idealen. Voeding kan voor promotie, maar ook voor degradatie van jezelf zorgen. Dit receptenboek staat vol krachtvoer. Opbouwende voeding die al je mogelijkheden aanspreekt en prikkelt om deze te gaan toepassen. Het leven is te kort om je talenten in de koelkast te zetten. Vandaag is de beste dag om te starten met het voeden van je dromen en idealen. Het realiseren van jouw grote droom komt voort uit een kleine gedachte of visie. Alles wat groot is begon ooit klein. Denk groot en werk klein. Met de juiste zorg en voeding geef je deze visie de mogelijkheid om uit te groeien. De wereld wacht op jouw eigenheid.

Wat heb jij de wereld te bieden?

Met dit boek willen we je voeding geven om ook jouw droom een stap groter en dichterbij te maken.

Hoe gebruik ik dit boek?

In dit boek staan de recepten op logische volgorde weergegeven. Eerst worden er variaties voor ontbijt, lunch, diner en toetjes voorgeschoteld. Vervolgens komt er gezond fastfood aan bod. Daarna passeren de verjaardagen, feestdagen, snacks en lekkers de revue. Als afsluiting worden de kruidenmengsels, sauzen, dips en dranken opgediend.

Het laatste groene deel, de 'Minigids voeding', bevat veel achtergrondinformatie over voeding.

Symbolen seizoen

In dit boek staan de volgende symbolen bij de gerechten:



Lente



Zomer



Herfst



Winter

Bovenstaande symbolen geven duidelijk aan wanneer de ingrediënten uit het recept volgens de seizoenen (lokaal) verkrijgbaar zijn.

Alle recepten zijn voor 2 personen, tenzij anders vermeld.

Combineer en speel

Het bereiden van voeding is een dynamisch proces. Dit boek zal het aanleren van nieuwe eetgewoonten erg makkelijk maken. Waar je in het begin strikt volgens de recepten zult werken, zul je later steeds vertrouwder raken met het variëren van onderdelen van recepten en het creatief toepassen van je eigen inzichten. Het doel is om uiteindelijk je eigen 'werkbord' te ontwerpen. Hieronder alvast enkele voorbeelden.

- ◆ De gerechten van het ontbijt kun je ook als (deel van de) lunch of bij de warme maaltijd gebruiken.
- ◆ Lunchgerechten kunnen, net als de soepen, in kleinere portie als voorgerecht bij een gezellig etentje worden geserveerd.
- ◆ Voorgerechten kun je in een dubbele portie als lunch gebruiken. Vul dit eventueel aan met een salade, noten of fruit.
- ◆ Soepen zijn ook heel goed als hoofd-





maaltijd te gebruiken. Vul de soep met voldoende vlees, vis, kip, kalkoen en/of ei aan. Neem ongeveer 150-200 g per persoon. Serveer soep samen met een frisse knapperige salade, OERcracker of notenbrood. Ook kun je de soep met extra groenten vullen.

- ◆ De hoofdgerechten kun je ook als kleinere portie als voorgerecht of als lunch maken. Overgebleven restjes kun je verwerken in je omelet, salade of als extra hapje meenemen.
- ◆ Heb je een hele kip in de oven bereid en is er nog wat over? Pluk restjes vlees van de botten en gebruik dit in je lunchsalade, in een saus of spread op je cracker of notenbrood.
- ◆ De rundstoofschotels zijn in de oven gemaakt en gebaseerd op slow cooking. Je kunt dit in een grotere hoeveelheid bereiden als je meer tijd hebt. Vries het per portie van 1 of 2 personen in. Ontdooi het de avond van tevoren in de koelkast.

Voor een snelle maaltijd kun je runderstoof als saus over rauwe groenten als witlof, geschaafde courgette en/of wortel gebruiken. De combinatie van koud, lauw-warm en warm geeft variatie in je maaltijd en smaakbeleving. Serveer de runderstoof in combinatie met een puree van pompoen of zoete aardappel met een frisse



salade en/of beetgaar gekookte groenten.

- ◆ Stoofschotels kun je ook in een snelkookpan bereiden. De bereidingstijd is dan 30-40 minuten na het eerst aangebraden te hebben. Maak de saus ondertussen even apart klaar. De verschillende combinaties van sauzen en dips kun je als dressing voor een salade en als smaakmaker over simpel gekookte groenten gebruiken. Wees creatief en experimenteer met de smaken.

Lunch on the go

Een aantal aandachtspunten als je je eten voor onderweg of naar je werk wilt meenemen:

- ◆ Zorg dat je een koelboxje hebt om je lunch in te vervoeren. Zo voorkom je dat je maaltijd te warm wordt, met alle gevolgen van dien. Dit geldt ook in de winter, want dan zijn de temperaturen in de kantoren, scholen en huizen hoger.
- ◆ Zorg dat je altijd koelelementen in de vriezer hebt klaarliggen.
- ◆ Maak je salade en je dressing afzonderlijk klaar en neem het apart mee. De dressing kun je in een klein glazen potje met schroefdeksel meenemen. Gebruik hiervoor het kleine potje van mierikswor-



tel of knoflookpasta. Hierdoor blijft je salade fris en stevig.

- ♦ Als je een salade bij je avondmaaltijd maakt, maak even iets extra voor je lunch de volgende dag.
- ♦ Zorg dat je gerechten die je de volgende dag koud mee wilt nemen extra op smaak brengt. Denk aan een omelet, kippenpootje of een pannenkoek. De hartige smaak vervlakt als je de omelet koud eet. Zoete gerechten zoals appelmoes worden juist zoeter als deze koud is, zelfs zonder suiker. Warme appelmoes is vaak nog wat zuur van smaak.
- ♦ Behoeftte aan iets warmes tussen de middag? Neem soep mee en warm deze op locatie in een pannetje op. Heb je deze mogelijkheid niet dan is het een idee om een thermosfles mee te nemen. Vul de thermosfles met kokend water zodat deze is voorverwarmd. Zorg dat de soep kokendheet is. Leeg je thermosfles en vul deze met de hete soep. Deze zal nog warm zijn als je gaat lunchen. Eventueel kun je de soep nog iets heter maken door soepkom voor te verwarmen met kokend water of aan je soep een scheutje kokend water toe te voegen. Zorg dat je soep wat dikker is als je voor deze laatste optie kiest. Dit is vooral in de winter lekker.

- ♦ Maak een combinatie van verschillende structuren en smaken. Neem vers fruit, gedroogd fruit, een salade, omelet en/of gekookte eieren mee. Een handje noten is lekker om te snoepen. Rauwkost om te knabbelen als wortel, komkommer, radijsjes en bleekselderij.

Zo heb je iets zoets, wat te kauwen, iets fris en hartigs mee.

- ♦ Ook kun je in een glazen potje één van de dips meenemen om je rauwkost te versieren. Of smeer dit op één van de broodvervangers. Wees je eigen chefkok.





De Basis

Het toepassen van oervoeding kan erg van je huidige eetgewoonten afwijken. Misschien zet het je voedingswereld zelfs (positief) op zijn kop!

De meeste mensen hebben een vaste structuur in het ontbijt, lunch en diner. Mensen zijn gewoontedieren. Het ontbijt bestaat meestal uit brood met beleg of yoghurt met muesli. Het diner bestaat in Nederland grotendeels uit aardappelen, groenten en vlees.

Er worden in dit boek andere ingrediënten gebruikt. Soms vragen deze om een andere kookwijze of geven ze een andere smaak.

Je hoeft niet direct alles volledig om te gooien. Start met een aantal kleine aanpassingen, ervaar dit en breid dit dan uit. Observeer jezelf onderweg in het proces. Zorg dat het resultaat haalbaar én duurzaam is.

In deze basis zullen we je op weg helpen. Ontdek de achtergrond van nieuwe ingrediënten.

Voor de verkrijgbaarheid ben je vaak aangewezen op een uitgebreide reformwinkel of de natuurvoedingswinkels en supermarkten. Ook kun je vaak op de markt, in toko's of in de Turkse winkel veel van de producten verkrijgen. Ga in de winkels bij jou in de buurt eens op jacht. Vraag om het product als het niet verkrijgbaar is. Geef aan dat je dat graag wilt gaan en

blijven gebruiken. De kans is groot dat het product dan in het assortiment wordt opgenomen. De vraag doet het aanbod groeien.

Vervanging van granen en graanproducten

Het gaat hierbij om brood, pasta, rijst, koekjes en diverse bindmiddelen.

Om de antinutriënten (zie minigids voeding) te vermijden maak je gebruik van:

- verschillende soorten noten of gemalen noten, zoals amandelmeel
- kastanjemeel en zonodig boekweitmeel*
- kokosmeel
- groenten als alternatief voor de lasagna en andere pasta

Notenmeel

Vaak is het goedkoper om hele of gebroken noten te kopen. Deze zijn zelf in de keukenmachine tot de juiste fijnheid te malen.

Door zelf te malen behoud je de smaak en de houdbaarheid, want dit betekent een korter contact met zuurstof. De oppervlakte van een gemalen noot is veel groter dan een hele noot. Zuurstof zorgt voor oxidatie.

Voor de binding is vaak een ei of ander bindmiddel nodig.

* Boekweitmeel levert nog wel antinutriënten, alleen veel minder. Beperkt gebruik is aan te raden.



Aandachtspunten bij gebruik van graan- vervangers

- Deze vervangers geven minder binding in het eindproduct. Hierdoor is extra gebruik van eiwit, eigeel en eieren als bindmiddel nodig.
 - De werking van gist in brood geeft de luchtigheid aan brood. Dit ingrediënt ontbreekt hier. In dit boek wordt er van natriumbicarbonaat (zuiveringszout) voor de luchtigheid gebruik gemaakt. Het werkt het beste als er iets van citroen(sap), azijn of zure appel wordt toegevoegd.
- Daarnaast kan wijnsteenzuur worden gebruikt. Bakpoeder is vaak een mix van natriumbicarbonaat en wijnsteenzuur.

Een andere techniek om meer luchtigheid en tegelijkertijd binding te krijgen is het apart loskloppen van het eigeel en het stijfkloppen van het eiwit. Het scheiden van het eigeel van het eiwit is een karwei-tje dat aandacht vraagt. Een klein beetje eigeel bij je eiwit veroorzaakt al problemen bij het stijfkloppen. Dit is ook zo als je kom of garde nog wat vettig is. Ontvet je materiaal goed door het af te wassen en goed na te spoelen. Droog met een schone theedoek. Wrijf de kom in met een schijfje citroen.

Hoe scheid je het ei?

Breek het ei en zorg ervoor dat je de eidooier in een van deze helften in zijn geheel hebt opgevangen. Giet de eidooier van de ene helft van de eierschaal naar de ander, totdat je het meeste eiwit apart hebt opgevangen. Doe de dooier dan in een andere kom. Een andere methode is om de eidooier en eiwit in je hand te nemen en het eiwit door je vingers in een schaalteje te laten glijden. Doe de dooier in het andere schaalteje.



Basisrecepten voor broodvervanging

Bananenbrood

Voor: ca. 22 – 24 plakjes

Vorbereiding: 10 min.

Bereiding: 50 -70 min.

Makkelijk om in het weekend vooruit te maken. Snijd het brood dan in vieren. Doe de andere stukken in de vriezer en pak naar behoefte een dag van tevoren het bananenbrood uit de vriezer.

Je hebt nodig:

- 6 grote eieren
- 100 ml kokosmelk
- 2 el honing of 10 dadels, fijngemalen
- 80 g roomboter, gesmolten
- 110 g kokosmeel
- 60 g amandelmeel
- 1 tl Keltisch zeezout
- 2 grote rijpe en zachte bananen
- 2 handjes rozijnen, kort geweekt
- optioneel: vanille extract of merg van een vanillestokje
- 1 el natriumbicarbonaat (bicarbonaat)

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 180 °C, een heteluchtoven 170 °C, met het rek in het midden.
- Beboter een cakeblik van 28 cm.
- Doe de eieren in een kom met een beetje zout en klop ze luchtig met de hand of de mixer.
- Prak de bananen fijn en doe ze samen met de dadels bij de eieren.
- Doe de kokosmelk en roomboter erbij en mix goed door elkaar.
- Doe de kokosmeel en amandelmeel erbij en klop goed door.
- Voeg als laatste de bicarbonaat toe en mix dit er snel en kort door.
- Spatel nog snel de rozijnen erdoor.
- Zet het bananenbrood direct in de oven.
- Bak dit brood gedurende 40-55 min.

Tip: Je krijgt een hartig brood als je de honing en/of dadels weglaat en kruiden toevoegt.



Zoet notenbrood

Vorbereiding: 10 min.

Bereiding: 80-90 min.

Je hebt nodig:

- 600 gram noten (fijngemalen hazelnoten, walnoten en/of amandelnoten)
- 6 eieren
- flinke klont kokosolie
- wat zout
- 2-4 el geraspte kokos, naar smaak meer
- als vulling: tutti frutti, vijgen, abrikozen, dadels of andere gedroogde vruchten.

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 170 °C.
- Klop de eieren met de kokosolie goed los en schuimig.
- Voeg de kokos en de vulling van noten en/of vruchten toe.
- Doe alles in een cakeblik en dek het af met aluminiumfolie.
- Zet het notenbrood in het midden van de oven.
- Verwijder het aluminiumfolie na de eerste 40 min. en bak vervolgens zonder aluminiumfolie, dus totaal 80 min.

Tip:
- Lekker met beetje roomboter of olijfolie gemengd met kokosvet.
- Beleg met vleeswaren, salade of andere rauwkost.

Je kunt dit OER-brood in plakjes gesneden in de vriezer bewaren.



Hartig hazelnoot-amandelbrood

Voor 20 plakjes

Vorbereiding: 10 min.

Bereiding: 70 min.

Je hebt nodig:

- 200 g hazelnoten (ongebrand), grof gehakt
- 200 g amandelen (ongebrand) of amandelmeel
- 2 uien, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 2 el ghee
- 3 eieren, losgeklopt
- 1 takje salie (of 1 tl gedroogd)
- 1 bosje peterselie
- zout en peper

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 175 °C.
- Verhit de pan en bak de uien ongeveer 3 min. zonder vet, schep ze af en toe om.
- Doe de knoflook met de olie erbij en bak de uien op laag vuur glazig.
- Maal de amandelen in de keukenmachine fijn.
- Doe de salieblaadjes erbij, knip de peterselie erboven grof in stukken.
- Doe de hazelnoten bij de amandelen en maal ze net niet helemaal fijn.
- Meng de losgeklopte eieren door het ui-knoflookmengsel en door de notenpuree.
- Breng het geheel met peper en zout op smaak.
- Bekleed een cakevorm met bakpapier.
- Schep het notenmengsel erin en dek het af met aluminiumfolie.
- Zet het brood in de voorverwarmde oven en bak het ongeveer 45 min.
- Verwijder het aluminiumfolie en bak nog 25 min.
 - Het brood is gaar als het stevig aanvoelt en een erin gestoken saté-stokje er droog uitkomt.
- Dit brood kan zowel warm als koud worden gegeten.

Tip: Als je van het notenbrood het halve recept en een kleiner cakeblik gebruikt is de baktijd met aluminiumfolie 25 min. en nog 15-20 min. zonder folie.



OERcracker

8 stuks, afhankelijk van je gewenste grootte

Je hebt nodig:

- 50 g amandelmeel (kan ook zonder)
- 60 g sesamzaad
- 50 g pompoenpitten
- 30 g zonnebloempitten
- 1 el gesmolten kokosolie
- 1 ei
- Keltisch zeezout
- peper (vers gemalen)
- kruiden naar smaak, bijv. Italiaanse kruiden, Provençaalse kruiden, kerrie of wat je verder lekker vindt

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Doe de helft van de zaden in een hoge mengkom, samen met de kokosolie en het ei.
- Maal het fijn met een staafmixer of in de keukenmachine.
- Doe het in een grote kom.
- Voeg de rest van de zaden, zout, peper en kruiden naar smaak toe.
- Meng alles goed door elkaar tot een soort deegbal.
- Leg een stuk bakpapier op het aanrecht.
- Leg de deegbal erop en druk het deels uit tot het plat is.
- Pak een ander vel bakpapier en leg dit op de deegbal.
- Rol dit uit tot 3-4 mm dik met een deegroller, houten ronde stok of fles.
- Verwijder het bovenste stuk bakpapier.
- Snijd de deeglap in vierkantjes of rechthoekjes zonder het onderliggende bakpapier te beschadigen.
- Plaats nu het geheel van bakpapier met de vierkante toekomstige crackers op een bakplaat.
- Zet de bakplaat in het midden van de oven.
- Bak het ongeveer 15 – 20 min. De crackers zijn gaar als ze lichtbruin, controleer ze daarom regelmatig.

- Laat de crackers goed afkoelen. Als ze goed afgekoeld zijn kun je ze in een luchtdichte bak bewaren.

De baktijd kan per oven verschillen. Houd dit de eerste keer dat je ze maakt dus goed in de gaten. Noteer deze baktijd voor de volgende keer.

Variatie:

- Verander de verhouding van de zaden en neem zonder amandelmeel een totaal van 180-190 g zaden.
- Gebruik ook eens noten of lijnzaad als variatie.
- Maal alle zaden fijn om hele dunne crackers of toastjes te maken. Dit kan in de keukenmachine, met de staafmixer of in een koffiemolen.

Lekker met één van de dips, tapenades of met een paar plakjes vleeswaren en/of rauwkost.

Tip: Neem eventueel 2 houtjes* van 3 mm dik en leg die naast je deeg, als hulpmiddel om het op de juiste dikte uit te rollen.

Bij het gebruik van pompoenpitten kan je cracker gaan schuimen, dit trekt weg als ze afkoelen.

* Uit de bouwmarkt zijn verfroerstokjes heel geschikt en hebben de juiste maat.

Vervanging van melkproducten

Koemelk, waaronder melk en zuivel, hebben geen toegevoegde waarde in ons voedingspatroon. In de minigids voeding staat dit uitgebreid toegelicht. Hieronder staan voedzame alternatieven.

Notenmelk

Voor het maken van notenmelk en – room maak je gebruik van geweekte noten. Je kunt kiezen uit amandelen, cashewnoten, macademianoten of paranoten. Deze maal je en verdun je tot de juiste dikte.

Door de notenmelk te laten uitlekken, krijg je een dunnere melk. Het overgebleven notenpulp kun je verwerken in taarten, notenbrood en/of je pannenkoek.

Kokosmelk

Kokosmelk is in blikjes verkrijgbaar of santen. Deze laatste wordt nog met water tot de juiste dikte verdund.

De specifieke geur van kokosmelk is beduidend minder als de melk wordt verhit en in kleine hoeveelheid in gerechten wordt gebruikt.

Kokosroom

Deze kokosroom wordt van het vetste gedeelte van de kokosmelk gemaakt. Net als bij het maken van slagroom van koemelk.

Het geeft je net even meer mogelijkheden dan alleen de kokosmelk.

Amandelmelk

Je hebt nodig:

- 90 g amandelen, 1 nacht geweekt in water tot alles net onder staat
- 2 verse dadels, ontpit
- 250–600 ml water

Bereiding:

- Doe de ingrediënten in een keukenmachine en blender het geheel met een deel van het water.
- Pureer het geheel op een hoge snelheid tot een heel fijne vloeistof.
- Voeg meer water toe naar gelang de dikte van je melk.

Variatie:

- Door minder water toe te voegen blijft het dikker en wordt het een soort room. Breng dit met wat vanille op smaak.

Door andere noten te gebruiken krijg je een andere smaak. Ontdek wat jouw voorkeur heeft.

Kokosroom

Vorbereiding: 1 uur

Bereiding: 10 min.

Je hebt nodig:

- 1 blikje kokosmelk (minimaal 15% vet), 1 uur gekoeld in de koelkast
- smaakmakers als honing of fijngemalen verse dadels
- wat merg van een vanillestokje

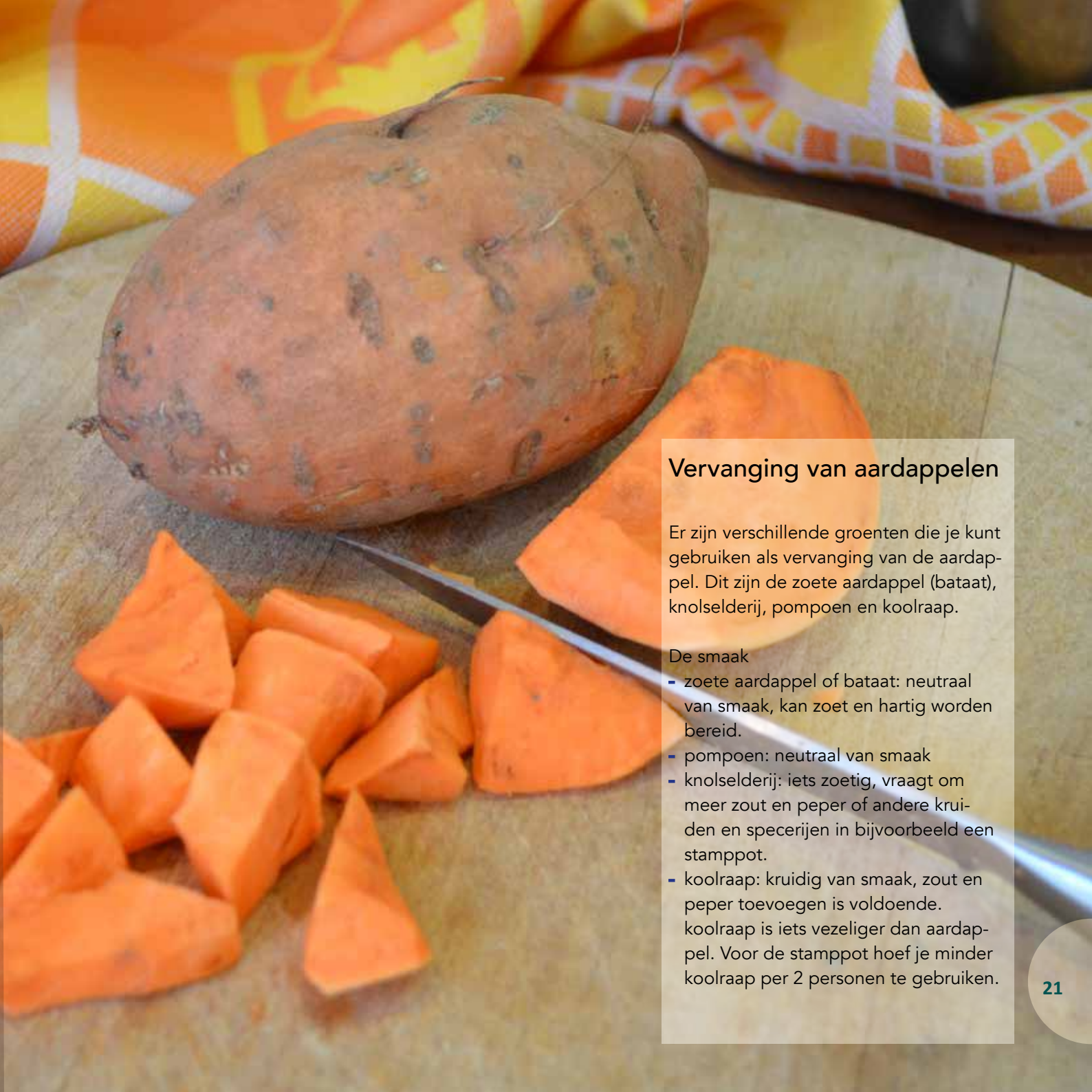
Bereiding:

- Open het blikje kokosmelk voorzichtig, vanwege de kou is het kokosvet gestold.
- Haal voorzichtig het gestolde kokosvet uit het blikje zonder het vocht mee te nemen.
- Werk van boven naar beneden en haal laagje voor laagje eruit.
- Klop het kokosvet tot slagroomdikte op.
- Voor het opkloppen kun je nog wat honing of fijngemalen dadels toevoegen. Of het merg van de vanille voor extra smaak.

Tip:
Gebruik het op desserts, gebak of maak er een mousse van met chocolade of vruchtenpuree.



Kokosroom



Vervanging van aardappelen

Er zijn verschillende groenten die je kunt gebruiken als vervanging van de aardappel. Dit zijn de zoete aardappel (bataat), knolselderij, pompoen en koolraap.

De smaak

- zoete aardappel of bataat: neutraal van smaak, kan zoet en hartig worden bereid.
- pompoen: neutraal van smaak
- knolselderij: iets zoetig, vraagt om meer zout en peper of andere kruiden en specerijen in bijvoorbeeld een stampot.
- koolraap: kruidig van smaak, zout en peper toevoegen is voldoende. koolraap is iets vezeliger dan aardappel. Voor de stampot heb je minder koolraap per 2 personen te gebruiken.



Puree

Je hebt nodig:

- 600 g schoongemaakte koolraap of 800 g schoongemaakte pompoen, bataat of knolselderij
- beginnen met kokosolie, roomboter of van het vuur olijfolie extra vierge
- zout en peper

Bereiding:

- Kook de groenten goed gaar in net genoeg kookvocht. De kooktijd bedraagt 10-20 min.
- Stamp ze fijn met wat olijfolie en kokosmelk. Breng op smaak met zout en peper.
- Voeg zonodig wat andere kruiden of specerijen toe. Denk aan kerrie, tijm en Italiaanse kruiden.

Stamppot

Je hebt nodig:

- 400 g groenten die nog gekookt worden, zoals zuurkool, boerenkool, wortelen of broccoli
- 300 g rauwe bladgroenten, zoals andijvie, spinazie, winterpostelein, veldsla of rucola
- puree naar keuze
- zout en peper

Bereiding:

- Kook de groenten in weinig water (beet)gaar.
- In de kooktijd van de puree kun je de rauwe bladgroenten wassen en snijden.
- Meng alle groenten door de stamppot.
- Breng met zout en peper op smaak.



Bindmiddelen

Door het gebruik van andere ingrediënten heb je andere bindmiddelen nodig. Dit zijn vooral eiwit, eigeel, eieren, agar-agar, arrowroot en gelatine.

Agar-agar

Agar-agar zijn zeealgen die langs de kusten worden geplukt. De rode algen verliezen na het wassen en het vriesdrogen hun rode kleur. Het is als wit poeder verkrijgbaar. De bindkracht van agar-agar is tweemaal zo groot als de bindkracht van gelatine. Het bindt snel en het is een goed bindmiddel voor warme gerechten. Het wordt tijdens het afkoelen tot 37 °C dik en smelt weer bij 90 °C.

Voor ½ l vocht heb je 5 g agar-agar nodig. Gebruik het bereide gerecht na het binden binnen 6-8 uur. Anders verliest agar-agar zijn binding. Het is volledig plantaardig.

Arrowroot

De echte arrowroot wordt van de pijlwortel (*Maranta arundinacea*) gemaakt. Het is een grote, overblijvende plant. Het heeft grote gelerende eigenschappen. Je kunt het met koud water mengen en door het kokende gerecht roeren. Het kan bij het bakken van koekjes, pudding, binden van bouillon en heldere soep worden gebruikt.

Gelatine

Gelatine wordt uit beenderen en huiden van runderen gemaakt. Het wordt in poedervorm en als blaadjes verkocht. In de praktijk blijkt je de gelatine beter te doseren als je de blaadjes gebruikt.

Voor 1l vocht heb je 12 blaadjes (20 g) gelatine nodig. Voor een moussestructuur kun je beter per 300 ml 2½ blaadje gelatine gebruiken.

Door het in koud water te weken en door het feit dat gelatine snel in een verwarmde vloeistof oplost, hoeft je het gerecht niet te koken. Voor zure gerechten heb je meer gelatine nodig.

Vetten

Bij het gebruik van vetten zijn een aantal zaken van belang. Allereerst verandert de structuur van het vet bij het verhitten. De vastere, verzadigde vetten zijn het meest stabiel. In vloeibare vorm zijn vetten gevoeliger voor verandering en worden ze minder gezond. Elke extra bewerking, waaronder verhoging van de temperatuur, geeft een structuurverandering. Dit geldt ook voor de ontgeurde kokosolie. Kies daarom voor de extra vierge kokosolie met nog een lichte geur en smaak van kokosolie. Deze verdwijnt grotendeels tijdens de bereiding.

Vandaar dat voor braden en bakken kokosolie en ghee de voorkeur heeft.

- kokosolie: frituren, bakken en braden
 - roomboter: kort en niet te heet bakken
 - ghee ofwel geklaarde boter: bij hoge hitte te gebruiken
 - rode palmolie: bij hoge temperaturen
- De rode kleur blijft, zo ook de specifieke smaak
- olijfolie extra vierge: alleen koud gebruiken voor dressing, mayonaise of alleen toevoegen als gerecht van het vuur is

Zelf ghee maken

Ghee is geklaarde boter. In het proces van klaren worden de eiwitten en zouten uit de boter verwijderd. Deze eiwitten zorgen anders voor het bruin worden en bij te hoge temperatuur voor de verbrande en bittere smaak.

Je hebt nodig:

- 500 g tot 3 kg rauwe biologische onge-zouten boter

Bereiding:

- Doe dit in een pan met een dikke bodem en breng langzaam aan de kook.
- Als alle boter is gesmolten (roer af en toe) en er ontstaat schuim aan de oppervlakte, zet het vuur zo zacht dat de boter langzaam en zachtjes verder pruttelt.
- Verwijder regelmatig het schuim en houd dit apart.
- Laat het zo'n 30 – 40 min. sudderen tot al het water is verdampt.
- Op de bodem van de pan zie je dan een kleine hoeveelheid gestold eiwit dat lichtbruin is gekleurd.
- De boter zelf is nu goudkleurig en transparant. Het pruttelt nog een beetje, alleen er verdampt geen vocht meer.
- Zet het vuur uit en laat de ghee even afkoelen.
- Filter de ghee nu door een gestreken zakdoek in een glazen pot met een luchtdicht deksel.
- Let erop dat de bruine neerslag niet meekomt.
- Bewaar dit op een koele donkere plek, liever niet in de koelkast. Door de condensatie kan het bederfproces worden versneld. Gebruik steeds een droge en schone lepel of mes.

Tip: Het schuim dat je hebt afgeschept kun je gebruiken als dressing op de soep of bij desserts. Gebruik het als vervanging van crème fraîche of slagroom. Ghee is ook verkrijgbaar in de biologische winkel als het je allemaal te veel werk is. Neem dan vooral de biologisch en on gepasteuriseerde variant.

Vanillestokje of -merg

In dit boek wordt regelmatig een vanillestokje of vanillemerg gebruikt. Dit geeft een zoete smaak en aroma.

Vanille is afkomstig van de vanille-orchidee (*Vanilla planifolia*).

De vruchten van de plant (zien er als peulen uit, maar zijn eigenlijk bessen) worden onrijp geplukt en vochtig verhit. Daarna worden ze langzaam gedroogd, waardoor een fermentatieproces optreedt. Hierdoor verandert de onrijpe niet-aromatische vrucht in een zwart en glimmend vanillestokje met een fijne geur en smaak. De vanilline is daarvoor verantwoordelijk, een reukgevende stof die als fijne kristalnaaldjes (givre) op de buitenkant van het stokje te zien is. Wanneer een vanillestokje overlangs doormidden wordt gesneden, zie je binnenin kleine zaadjes, het zogenaamde vanillemerg. Zwart van kleur en zeer aromatisch. Vanille van zeer goede kwaliteit is Bourbonvanille, afkomstig van het eiland Réunion dat vroeger Bourbon heette.

In ambachtelijke bereidingen van puddingen, ijs, koekjes en dergelijke kun je het gebruik van een vanillestokje aan de zwarte spikkeltjes herkennen. In de levensmiddelenindustrie wordt vaak een synthetische variant gebruikt. Heb je eenmaal de verse vanille geproefd, dan wil je niet anders. Ervaar het zelf eens.



Bouillon

Bouillon is het kookvocht van getrokken vlees, gevogelte, vis, wild of groenten. De bouillon krijgt extra geur en smaak door de toevoeging van kruiden, specerijen en zout.

De basis van vele soepen en sauzen is een goed getrokken, gezeefde (en ontvette) bouillon.

Een smaakversterker is niet nodig bij een goed getrokken bouillon.

Je kunt de bouillon in een grote hoeveelheid bereiden en daarna in kleine porties in bakjes of als ijsblokjes invriezen. Als je de bouillon wilt invriezen laat je het zout nog even achterwege. Zout belemmert het invriezen namelijk.

Voeg zout toe als je de bouillon later aan je gerecht toevoegt of wanneer je het gerecht op smaak brengt.

Runderbouillon (2 l)

Je hebt nodig:

- 3 l koud water
- 1 kg runderschenkel aan het been of 700 g runderpoulet en 1 stuk mergpijp
- Bouquet garni (samen gebonden met kookgaren of in een stukje kaasdoek): Een bouquet garni bestaat uit 1 prei, 2 takjes selderij, 3 takjes peterselie, 1 takje tijm en 1 laurierblad
- 1 winterwortel, in schijven gesneden
- 1 ui met daarin 2 kruidnagels
- zout en 8 peperkorrels

Bereiding:

- Doe het water met het vlees in de pan en breng dit op een matig vuur aan de kook.
- Schep het schuim er regelmatig met een schuimspaan af.
- Voeg dan de bouquet garni, wortel, ui en zout en peper aan het vocht toe.
- Laat het 6 uur op een heel laag vuur en met het deksel op de pan trekken (niet koken).
- Zeef de bouillon 2 keer, eerst door een zeef en daarna door een schone vochtige doek.
- Ontvet de bouillon naar wens door deze koud te laten worden en het gestolde vet eraf te scheppen.

Tip:

- In het vet zit de smaak. Kies voor rundvlees van biologische en grasgevoerde runderen.

Kippenbouillon (1 l)

Je hebt nodig:

- 1½ water
- ½ kg kippennekjes en vleugeltjes, 1 soepkip aanvullen met opgespaarde kippenbotjes
- ½ prei (vooral het wit)
- 1-2 takjes selderij
- 1 takje peterselie
- 1 takje tijm
- 1 ui
- 50 g wortel, in schijfjes
- ½ laurierblaadje
- mespunt kerrie
- zout en peper

Bereiding:

- Zoals beschreven bij de runderbouillon.
- Laat deze bouillon 4 uur trekken.

Visbouillon (1 l)

Je hebt nodig:

- 1 l water
- ¼ l droge witte wijn
- 1½ kg visafval en graten, spaar deze in de vriezer (gaar en rauw)
- 1 ui
- ½ laurierblaadje
- 6 stengels van de peterselie
- 1 takje tijm
- het wit van 1 prei
- 5 druppels citroensap
- zout en peper

Bereiding:

- Zoals beschreven bij de runderbouillon.
- Laat deze bouillon een half uur trekken.

Groentebouillon (1 l)

Je hebt nodig:

- 1 l water
- 100 g winterwortel
- 1 ui
- 15 g kervel
- 4 takjes peterselie
- 1 kleine prei
- 1 stengel bleekselderij
- 1 takje tijm
- 1 laurierblaadje
- 4 bladeren van een kropsla of 2 koolbladeren
- zeezout en peper

Bereiding:

- Zoals beschreven bij de runderbouillon.
- Laat deze bouillon 1/2 uur trekken.

Snelle bouillon (1 l)

Je hebt nodig:

- 1 l water
- 400 g mager rundergehakt of tartaar
- 50 g winterwortel
- 1 kleine prei
- 3 takjes selderij, fijngehakt
- 5 takjes kervel, fijngehakt
- 2 takjes peterselie, fijngehakt
- 1 gekneusde kruidnagel
- zout en peper

Bereiding:

- Zoals beschreven bij de runderbouillon.
- Laat de bouillon ½ tot 1 uur trekken.

Variatie:

- Voeg extra groenten toe voor een heerlijke groentesoep.
- Met een restje gekookte kip (i.p.v. mager rundergehakt) is het in een handomdraai een kippensoep.

Wild- en gevogeltebouillon (1 l)



Je hebt nodig:

- ½ kg wildresten, minder mooie stukken en karkassen van wild en gevogelte
- 50 g roomboter
- 1 ui, in ringen
- winterwortel, in schijven
- 1 kleine prei, in ringen
- 2 l koud water
- 3 takjes selderij
- 3 takjes peterselie
- 1 teentje knoflook
- 1 takje tijm
- 1 laurierblaadje
- 1 kruidnagel
- 10 peperkorrels
- 8 jeneverbessen
- zout

Bereiding:

- Verhit een braadpan of soeppan met dikke bodem.
- Smelt de roomboter in de pan.
- Bak de wildresten samen met de groenten op een hoog vuur, onder steeds omscheppen, in 3 min. snel rondom bruin.
- Giet het koude water en de kruiden erbij.
- Breng dit alles langzaam aan de kook.
- Schep zo nu en dan het schuim met een schuimspaan eraf.
- Laat de bouillon op een laag vuur, met deksel, ongeveer 4 uur trekken.
- Giet de bouillon eerst door een zeef en vervolgens door een doek.
- Verwijder eventueel het vet als de bouillon is afgekoeld.

Tips & trucs voor snel en makkelijk koken

- **Beginnen met koken:**
 - Zet eerst al je ingrediënten klaar.
 - Weeg of pas de hoeveelheden af.
 - Maak ze schoon, snijd, rasp, plet of kneus de ingrediënten zoals vermeld.
- Fruit en groenten die snel verkleuren kun je even insmeren met citroensap zodat de kleur behouden blijft. Denk aan appel, banaan en peer. Snijd ze zonodig op het laatste moment.
- Maak gebruik van keukenhulpmiddelen die de groenten snel kunnen snijden: een keukenmachine, mandoline of andere hulpmiddelen om de groenten snel te schaven, in reepjes te snijden of te snippen.
Of snijd de groenten zelf om tot rust te komen en de dag te overdenken. Mindfulness in de keuken.
- Gebruik de waterkoker of de fluitketel om snel warm water te hebben. Dat scheelt behoorlijk veel tijd
- Zet je pannen al op het vuur op de laagste stand, zo kan je (koeken)pan warm worden. Bij het toevoegen van de roomboter of kokosolie is deze sneller warm om te starten.
- Snijd de ingrediënten met een langere bereidingstijd kleiner waardoor de bereidingstijd afneemt.
- Gebruik een minimale hoeveelheid water om groenten te koken, zo blijven de vitaminen en mineralen in je groenten in plaats van in het kookvocht.
- Bewaar het kookvocht dat je afgiet. Misschien kun je het nog gebruiken om meer smaak aan je gerecht te geven of om het wat smeuïger te maken. Een andere optie is om het kookvocht in een soep her te gebruiken.
- Maak gebruik van een stoompan. Onderin kook je de groenten voor de puree en erboven stoom je de hardere groentesoorten zoals broccoli, bloemkool, wortel of pastinaak.
- Bij het maken van een puree is de hoeveelheid vocht van belang. Zorg dat je droog begint en langzaam aan het vocht toevoegt. Per voedingsmiddel en eetmoment kan de hoeveelheid vocht dat nodig is verschillen. Op gevoel toevoegen en experimenteren geeft het beste resultaat.
- Blijf tijdens het hele proces van eten bereiden kijken, proeven en voelen wat er gebeurt. Hoe is de smaak? Wat is er nog nodig? Bakt of kookt het? Of gaat het juist te hard? Proef altijd hoe de smaak is als het gerecht gereed is. Je kunt het dan nog aanpassen. Liever op het eind nog iets extra toevoegen, dan tot het besef komen dat je teveel zout hebt gebruikt of een specerij overheerst.

recepten



Ontbijt is volgens sommige experts de belangrijkste maaltijd van de dag. 'Ga nooit de deur uit zonder een goede bodem', is hun advies. Niets is minder waar. Vroeger was er geen koelkast. Honger of trek zorgde voor de bewegingsprikkel. Beweging ging altijd aan de maaltijd vooraf. Het is heel erg gezond om deze volgorde in ere te houden.

Daarnaast komt het ook voor dat mensen 's morgens geen trek hebben. Toch ontbijten deze mensen. 'Omdat het hoort.' Ze gaan tegen de informatie van hun lichaam in.

Ontbijt het liefst na nuchter bewogen te hebben en alleen als het lichaam hier om vraagt. Soms een ontbijt overslaan bevordert de gezondheid ook. Waar we nu altijd in overvloed leven, was er vroeger vaak schaarste. Drie maaltijden per dag is nooit een zekerheid geweest. We hebben daarom een interne voorraadkast. Deze spreken we aan als we bewegen voor het ontbijt. In het begin zal dit voor veel mensen nieuw zijn. Het lichaam hapert en vage klachten zoals trillen kunnen optreden. Dit hangt vaak samen met de inname van veel koolhydraten bij de avondmaaltijd van de vorige dag. De koolhydraatstofwisseling en de gevoeligheid voor insuline zijn verstoord. Deze gevoeligheid neemt binnen een aantal weken toe bij onderstaande recepten en het lichaam went aan de nieuwe afstelling. Een OERstart kan dus prima op je eigen interne brandstoftank. In dit deel vind je veel alternatieven voor een heerlijk, voedzaam ontbijt in de overgangsfase naar een nieuwe leefstijl.



Ontbijt

Ontbijtgranen zonder granen



Je hebt nodig:

- 250 g amandelmeel of meel van andere noten of een mix
- 1 flinke el kokosmeel
- ½ tl natriumbicarbonaat
- 125 ml kokosmelk
- 1½ el honing of (verse) dadels, in stukjes of fijngemalen
- 1 tl vanillepoeder, -extract of verse merg
- snufje fijngemalen Keltisch zeezout

Tip:

Krokante versie:
voeg bij de honing
en vanille 1 eetlepel
gesmolten kokosolie.
Meng het verder met
noten, zaden en/of
gedroogd fruit.

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 160 °C.
- Meng alle droge bestanddelen in een grote kom.
- Doe de honing, vanille in de mengkom.
- Giet er zoveel kokosmelk bij zodat het nog grof blijft.
- Roer totdat het een stevig beslag is.
- Leg een stuk bakpapier op het bakblik en doe hier het beslag op.
- Verkruimel het beslag over de bakplaat.
- Bak het 15-20 min in de oven.
- Schep de grove kruimels elke 5 min. even om en check of ze droog en knapperig zijn.
- Laat afkoelen en bewaar het in een afgesloten pot.
- Strooi dit over je fruitontbijt voor een lekkere crunch.



Superontbijt



Voor 1 persoon

Je hebt nodig:

- 100-150 ml mineraalwater, naar wens meer
- 1 banaan
- 1 appel of peer
- 6-8 amandelen
- 1 paranoot
- 2 walnoten
- 1 el kokosmeel (vezels)
- 1-2 dadels voor de zoetheid
- 2 wortelen
- 1 stuk bleekselderij
- 1 el pompoenpitten
- optie: handje bessen, bramen en/of aardbeien

Bereiding:

- Doe alle ingrediënten 1-2 min. in de blender en je superontbijt is klaar.

Tip: Of neem gewoon 1-2 el gemengde noten (ongebraand).



Smoothie als frisse start



Je hebt nodig:

- 1 grote friszure gewassen appel, bijvoorbeeld Elstar, met schil in stukjes gesneden
- stukje komkommer van ongeveer 6 cm, gewassen en met schil
- 2 cm verse gember, geschild en geraspt
- ½ citroen, uitgeperst
- 1 avocado, uitgeschept
- 100–150 g spinazie of andere groene bladgroente
- optioneel: 4 blaadjes basilicum
- water, gebruiken tot gewenste dikte

Bereiding:

- Doe alle ingredienten samen met een scheut water in een hoge mengkom, blender of keukenmachine.
- Pureer of blender alles en voeg meer water toe om alles goed fijn te kunnen malen.
- Voeg net zoveel water toe totdat het de gewenste dikte heeft.
- Eet deze smoothie met een lepel.

'Eet je drinken en drink je eten', dit zorgt voor een goede vertering.





Vorbereiding: 5 min.

Bereiding: 5 min.

Je hebt nodig:

- 4 eieren
- scheutje water of kokosmelk
- roomboter of kokosolie
- zout en peper, naar smaak

Bereiding:

- Verwarm de pan op het vuur.
- Breek de eieren in de kom met een scheutje water of kokosmelk.
- Doe er wat zout en peper bij (zout zorgt ervoor dat de eidooier beter stuk geklopt kan worden).
- Klop de eieren luchtig.
- Smelt de boter of kokosolie in de pan.*
- Voeg het eimengsel toe en roer direct.
- Zet het vuur eventueel iets hoger.
- Laat het niet helemaal stollen, het stolt nog na en dan wordt het te droog.

* Variatie:

- Snijd een ui, knoflook en champignons in plakjes. Bak deze eerst aan, voordat je het geklopte eimengsel erbij doet.
- Breng je roerei extra op smaak met Italiaanse kruiden of tijm.
- Snijd een ui en knoflook in plakjes. Was 1 tot 2 handen spinazie en laat dit bij de ui en knoflook slinken.
- Voeg wat garnalen toe. Bak deze eerst even kort tot ze bijna roze zijn.
- Voeg eventueel restjes overgebleven vis, kip, vlees of groenten toe van de vorige dag.



Omelet



Vorbereiding: 5 min.

Bereiding: 10 min.

Je hebt nodig:

- 4 eieren
- scheutje water of kokosmelk
- zout en peper naar smaak
- roomboter of kokosolie

Bereiding:

- Breek de eieren in een kom.
- Breng op smaak met zout en peper.
- Klop het eimengsel op met de garde of de handmixer (start langzaam).
- Voeg een scheutje vocht toe.
- Klop luchtig totdat het eimengsel lichtgeel is.
- Verhit de pan en voeg kokosolie of roomboter toe als deze warm is.
- Zet het vuur laag en doe het eimengsel erbij.
- Doe een deksel op de pan en laat de omelet rustig stollen.

Vullingen:

- Voeg 5 min. voor het eind van de bereiding 1-2 handjes spinazie toe en klap de omelet dubbel.
- Leg bovenop de omelet 6-8 gepelde garnalen (koud en gaar), om deze te verwarmen. Gebruik je rauwe garnalen, dan is het goed om deze eerst even aan te bakken.

- Meng een restje gare groenten door het eimengsel.
- Een lente-uitje, sjalotje of prei (rauw) maakt het gerecht wat pittiger.
- Bak eerst wat ui, knoflook en courgette aan met wat kruiden (Italiaans, Provençaals, kerrie, geelwortel, rozemarijn of basilicum).
- Voeg wat gerookte zalm, forel of makreel toe. Tonijn of zalm uit blik kan ook.
- De omelet kun je ook met koude vleeswaren als rookvlees, gerookte kip of rosbief beleggen en dan dubbel klappen.
- Klap de omelet dubbel met rucola, veldsla of waterkers ertussen.

Een omelet is natuurlijk ook lekker als lunchgerecht of aanvulling op je warme maaltijd.



Wortel-basilicum Pannenkoek



Voorbereiding: 5 min.

Bereiding: 5 min.

Je hebt nodig:

- 4 eieren
- 70 g amandelmeel
- 140 g wortel, geschild en geraspt
- 2 el + 2 tl geraspte kokos
- 12 blaadjes verse basilicum, in dunne reepjes gesneden
- 1-1½ tl zout, vooral naar smaak
- vers gemalen peper, naar smaak
- kokosolie om in te bakken, de biologische extra vierge (niet ontgeurd)

Bereiding:

- Zet de pan op laag vuur.
- Doe de eieren in een kom en klop ze op met wat zout en peper.
- Voeg het amandelmeel, de geraspte wortel, 2 el kokos en de basilicum toe.
- Meng alles goed door elkaar.
- Zet het vuur iets hoger en verhit de kokosolie in de pan. Laat deze smelten (waterdun).
- Doe de helft van het mengsel in de pan en verdeel dit met een spatel over de bodem van de pan.
- Bak dit mengsel rustig totdat de bovenkant bijna gestold is.
- Draai de pannenkoek en bak de andere kant kort.
- Bak de 2e pannenkoek of bak 1 hele grote pannenkoek en snijd deze in stukken.

- Haal alles uit de pan en bestrooi dit met de achtergehouden kokos en eventueel nog wat gesneden basilicum.

Variaties hartig:

- Vervang de wortel door geraspte courgette.
- Laat de basilicum achterwege en gebruik dan eens kerrie.
- Gebruik geraspte appel en kaneel.
- Ook lekker met een lente-uitje, sjalotje of extra 'gewone' ui.
- Of gebruik het restje pompoen of andere groenten van de avond ervoor.

Variaties zoet:

- Vervang de wortel door één banaan met kaneel en kokos.
- Ook banaan met cacao en kokos is heel lekker.
- Misschien ook wel appel, rozijnen en kaneel?
- Alleen wat verse mango of ananas erbij?
- Voor een neutralere smaak kun je de geraspte kokos vervangen door kokosmeel.

Deze pannenkoek is ook als lunch geschikt. Bij koude gerechten vervlakt de smaak, dus zorg ervoor dat je het dan goed op smaak brengt.



Hartig ontbijt (lers) 🍷❄️

Je hebt nodig:

- restje stampot van de vorige dag of twee dagen eerder
- 2 eieren, gepocheerd of zacht gekookt
- bosui of lente-ui, in ringen
- peper en zout

Bereiding:

- Verwarm de stampot in een koekenpan.
- Roer de bosui op het laatst door de stampot.
- Pocher of kook de eieren ondertussen.
- Doe de stampot op een bord, maak een kuiltje.
- Doe in het kuiltje een klein klontje boter en het eitje.
- Bestrooi met wat zout en peper en prik de eidooier door, het eigeel verdeelt zich over de stampot.

Variatie:

- Bak eerst nog wat stukjes kip met kruiden en meng dat door de stampot.
- Voeg wat koude vleeswaren als rookvlees, gerookte kip, kalkoen of stukjes koude kip toe.
- Of wat vis als tonijn, makreel en zalm.
- Maak de stampot op het laatst op smaak met mierikswortel of mosterd.



Eitje

Eieren zijn een fantastische voedingsbron. Naast eiwitten (bouwstof) zijn ze ook rijk aan B-vitaminen (energie en stemming), zink (geheugen en hersenfunctie) en fosfolipiden zoals choline (verbindingen tussen zenuwcellen).

De voedingswaarde van een ei is afhankelijk van de voeding van de kip. Kies voor biologische eieren van kippen die zoveel mogelijk in hun natuurlijke omgeving hebben geleefd en hun natuurlijke voeding hebben gegeten.



Warm winters ontbijt



Je hebt nodig:

- 1-2 stuks fruit als appel, peer, banaan, schoongemaakt en in partjes
- handje rozijnen en/of krenten
- kokosolie
- kruiden als kaneel, gemberpoeder, kruidnagel, koek- of speculaaskruiden
- 1 handje ongezouten noten en/of zaden en pitten, geroosterd

Bereiding:

- Verwarm een pan en smelt de kokosolie.
- Voeg het fruit en de kruiden toe. Bak het geheel licht aan tot het fruit warm genoeg is. Te lang bakken maakt het fruit zacht.
- Doe het fruit in een schaal en strooi de noten en/of zaden erover.



Deze ontbijtrecepten kun je ook als (deel van de) lunch gebruiken.

Cashewspread

Je hebt nodig:

- 80 g cashewnotenpasta of -boter
- 20 g hele rauwe cashewnoten, grof gemalen naar wens
- ½ tl Keltisch zeezout

Bereiding:

- Doe alles in een kommetje bij elkaar en meng dit goed.
- Maal de cashewnoten met wat Keltisch zeezout fijn tot de gewenste structuur: fijn of met stukjes.

Dit is een prima en lekker alternatief voor pindakaas, dat vanwege de hoeveelheid antinutriënten beter beperkt kan worden gebruikt.

Tip: Ook prima als basis voor een zelfgemaakte satésaus te gebruiken.

Heerlijk voor op je OER-cracker of notenbrood!



A close-up photograph of a white plate containing several large, cooked shrimp and pieces of green broccoli. The shrimp are pink and slightly translucent, while the broccoli is vibrant green. The background is a soft, out-of-focus grey.

Lunchgerechten

Een lunch biedt mogelijkheden tot vele variaties. Een goede planning kan veel tijd besparen. Kook 's avonds wat extra voor de lunch van de volgende dag. Een soep kun je in een thermosfles warm houden of opwarmen op je werk. Eiwitten zoals vlees, vis, kip of ei zorgen voor een volwaardige maaltijd. Ze geven, in tegenstelling tot (bewerkte) koolhydraten, een verzadigd gevoel, waardoor je niet een uur later weer trek hebt.

Experimenteren leidt tot steeds meer ervaring en inzicht waardoor je dit kookboek op den duur niet meer nodig hebt. Het creatieve raamwerk zit in jou verankerd. Word je eigen chefkok: mogen wij een keer aanschuiven?



Aardbeiensalade

Vorbereiding: 10 min.

Bereiding: 15 min.

Je hebt nodig:

- 225 g aardbeien, gewassen en van kroontjes ontdaan
- 2 tl sinaasappelrasp
- partjes van 2 sinaasappelen
- 2 tl honing of 5 verse dadels, fijngemalen
- 75 gram gemengde slablaadjes of rucola

Bereiding:

- Pureer de helft van de aardbeien met $\frac{1}{4}$ van de sinaasappelpartjes en de honing glad in de blender of met de staafmixer.
- Snijd de rest van de aardbeien in plakjes. Doe ze in een kom met de sla en rest van de sinaasappelpartjes en meng alles.
- Verdeel de salade over 2 borden.
- Giet de aardbeiensaus erover.
- Bestrooi met de sinaasappelrasp.

Variatie:

- Bestrooi extra met geroosterde en gehakte noten, zaden en/of pitten.
- Vervang de sinaasappelsap en -rasp door citroensap en gebruik een andere zoete vrucht als mango, papaja of misschien wel ananas.



Zachtgekookte eieren met Afrikaanse kruidensaus



Voorbereiding: 10 min.

Bereiding: 5 min.

Je hebt nodig

- 2 eieren per persoon
- 1-2 el zelfgemaakte Afrikaanse saus
(zie pagina 154 voor het recept)

Bereiding:

- Prik met een naald een gaatje in de bolle kant van de eieren.*
- Zet de eieren in een steelpan onder water.
- Breng het water aan de kook en laat de eieren 3-5 min. doorkoken.
- Giet de eieren af en spoel ze met koud water na. Dit stopt het kookproces.
- Zet ze in de eierdopjes.
- Serveer de eieren met de kruidensaus. Neem er een lekkere salade, een plak notenbrood of een OERcracker bij.

Variatie:

- Serveer met een pesto of dipsaus

Tip:

* In huishoudzaken zijn er handige eierprikkers te koop.



Uitsmijter speciaal

Vorbereiding: 10 min.

Bereiding: 5 min.

Je hebt nodig:

- 4 eieren
- zelfgemaakte mayonaise
(zie pagina 158 voor het recept)
- plakjes rookvlees
- hele slabladeren (2 p.p.)
- Keltisch zeezout
- roomboter, ghee of kokosolie

Bereiding:

- Verwarm de koekenpan.
- Voeg het vet toe en laat het smelten.
- Breek de eieren boven de pan. Bak de eieren zo dat de eidooiers nog zacht zijn, tenzij je liever van een goed gebakken ei houdt.
- Leg de blaadjes ijsbergsla op het bord.
- Besmeer ze met wat zelfgemaakte mayonaise.
- Leg er wat rookvlees op.
- Leg het gebakken ei erop.
- Herhaal dit voor elk slablad.



Luxe Bordje



Vorbereiding: 5 min.

Bereiding: 5 min.

Je hebt nodig:

- een handje salade van diverse soorten
- scheutje olijfolie
- scheutje citroensap
- 150 – 200 g gerookte zalm
- 1 el kappertjes, afgespoeld
- 2 el pijnboompitten, geroosterd
- zout en peper

Bereiding:

- Leg in het midden van het bord een handje aangemaakte salade. Houd wat salade voor de garnering achter.
- Drapeer de gerookte zalm rondom de salade.
- Je kunt de salade bedekken of zichtbaar laten.
- Strooi er de kappertjes en de geroosterde pijnboompitjes over.
- Druppel een beetje olijfolie rondom de salade.

Variatie:

Gebruik andere vleeswaren zoals rosbeef, rookvlees, heel dun gesneden runderhaas, pekelvlees of het restant van een hele kip uit de oven.





Carpaccio



Vorbereiding: 5 min.

Bereiding: 10 min.

Je hebt nodig:

- 250 g heel dun gesneden mager rundvlees als bresaola of ossenhaas. Laat dit eventueel door je slager snijden
- 1 el olijfolie
- ½ el balsamicoazijn
- sap van 1 kleine citroen
- 2 el pijnboompitten, geroosterd
- zout en versgemalen zwarte peper

Bereiding:

- Verdeel het vlees kloksgewijs over 2 borden.
- Roer de olijfolie en balsamicoazijn door elkaar en besprenkel dit over de bordjes.
- Besprenkel er citroensap overheen.
- Voeg ter garnering nog wat druppels olijfolie en balsamicoazijn toe.
- Bestrooi als laatste de pijnboompitten over het geheel.

Variatie:

- Vervang de balsamicoazijn door kappertjes.
- Voeg geroosterde gehakte hazelnoten of walnoten toe.
- Lichtgeroosterde zonnebloempitten, pompoenpitten of sesamzaadjes zijn ook een optie.

Wokgroenten met garnalen 🌞 🍃

Voorbereiding: 10 min.

Bereiding: 10 min.

Je hebt nodig:

- ½ -1 el kerrie naar smaak
- 1 ui, in ½ ringen gesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 1 cm verse gember, geschild en geraspt
- 1-2 wortelen, in schijfjes gesneden
- 2 stengels bleekselderij, in boogjes gesneden
- 1 handvol bloemkool en/of broccoli
- 8-10 garnalen, gepeld en rauw
- bosuitje, in ringetjes gesneden
- kokosolie
- zout en peper

Bereiding:

- Verwarm de pan en voeg de kokosolie toe als deze heet is.
- Doe eerst de kerrie bij de olie en laat dit even meebakken. Hierdoor komen de smaken en geuren vrij.
- Doe de ui en knoflook ongeveer 2 min. in de pan op niet te hoog vuur om aan te fruiten.
- Voeg de gember toe.
- Bak de wortel, bleekselderij, bloemkool of broccoli 3 min. mee.
- Voeg de garnalen toe en breng alles met zout en peper op smaak.
- Bak alles nog ongeveer 3 min. of totdat de garnalen mooi roze en gaar zijn.
- Serveer de groenten en garnalen op een bord en strooi er de ringetjes bosui over.

Variatie:

- Neem alleen geelwortel in plaats van kerrie.
- Voeg gekneusde karwij toe en vervang de garnalen door stukjes kip die je voor de ui al meebakt.
- Maak zelf een combinatie met andere groenten aangepast aan het seizoen.



Sushi met avocado, komkommer en krab



Vorbereiding: 10 min.

Bereiding: 10 min.

Je hebt nodig:

- 4 Nori vellen
- 1 avocado
- sap van 1/2 citroen
- stuk komkommer van 10 cm, zaden verwijderd en in dunne repen gesneden
- 2 wortelen, in de lengte geschaafd
- 2 bosuitjes, in de lengte in vieren gesneden
- 150 g krabvlees (vers of blik)
- balsamicoazijn, naar smaak
- 1 el olijfolie extra vierge
- 1 el kappertjes, fijngehakt
- 2 el mayonaise
- zout en peper

Bereiding:

- Je kan het beste met een sushi-bamboematje werken. Anders kun je het Nori vel op een schone theedoek met huishoudfolie leggen.
- Beleg $\frac{3}{4}$ van het Nori vel met de fijngeprakte avocado met en wat citroensap, zout en peper.
- Leg de wortel er zo over dat je de wortel in de lengte gaat oprollen, hou vanaf jouw kant 2 cm vrij
- Bedek met $\frac{1}{4}$ deel van het krabvlees.
- Leg de repen komkommer en de bosui overdwars op de wortel.

- Bestrooi licht met zout en peper.
- Pak je bamboematje vast en trek één kant omhoog en begin met rollen door verder omhoog te trekken.
- Druk nu eerst even stevig aan en trek het begin van de rol even naar je toe (kant waar je start).
- Rol de sushi nu verder stevig op.
- Laat nog even koelen en opstijven in de koelkast.
- Maak ondertussen 2 dipsausjes voor je sushi.
- Meng in een schaaltje naar smaak wat olijfolie met balsamicoazijn.
- Meng in het andere schaaltje de mayonaise met de kappertjes.

Maak naar behoefte meer sushi of maak er een ander gerecht bij.



Variatie:

- Vervang het krabvlees door garnalen, tonijn (blik), zalm (blik), gerookte zalm of forel.
- Gebruik andere groenten zoals courgette, prei, (geblancheerde) spinazie, veldsla, waterkers, rucola of dunne reepjes rode biet.
- Voeg wat mierikswortel, geraste gember of knoflook in de sushi of het sausje toe.



Tip: Gebruik een dunschiller om de wortelslierten te maken.

Lunch on the go

Wrap variatie

Maak een wrap van een pannenkoek, blad van ijsbergsla of kropsla, een omelet, een geblancheerd koolblad of een Nori vel voor sushi.

Vul deze met avocado, geschaafde wortel, komkommer, courgette, gerookte zalm, forel, kip, rookvlees of een gekookt ei. Met een dressing on the go in een glazen potje.

En verder (koud):

- Salade van blad-, wortel- en knolgroenten en iets van vlees (waren), vis (blik, gerookt) of gekookt eitje
- Fruit (salade)
- Geblancheerde en rauwe groenten met een dip
- Notenbrood en/of OERcrackers
- Noten en zaden
- Olijven en avocado
- Thermoskan met soep (warm of koud)

Combineer en kijk voor een voorbeeld naar de weekmenu's.



Soepen

De basis van een soep is een bouillon die met groenten, vlees, vis of kip is aangevuld.

Een bouillon krijgt de meeste smaak als deze met een bouquet garni (zie recept runderbouillon pagina 26) en extra groenten wordt getrokken. De smaak wordt nog intenser als je onderdelen van rund, kip, vis of schaal- en schelpdieren meebrengt. Of deze onderdelen eerst in wat olie aanbakt.

Je kunt hierbij denken aan de ouderwetse schenkel en het mergpijpje of poeletvlees. Ook de botjes, graten en verder afsnijdsel van kip en vis worden gebruikt om de bouillon nog meer smaak te geven.

Je kunt elke soep starten met het fruiten van 1-2 gesnipperde uien en 1-2 gesnipperde tenen knoflook. Voeg daar harde kruiden als tijm, rozemarijn, komijn en kummel aan toe. Kerrie moet eerst worden verhit om de aroma en smaken vrij te maken.

Voeg daarna de groenten toe. Deze kun je nog even aanfruiten voordat je het kokende water of bouillon erbij doet.

Door de soep (deels) te pureren bind je de soep. Dit geldt vooral voor soepen met de volgende groenten als basis: courgette, broccoli, pompoen, wortel, zoete aardappel, knolselderij en spinazie.

Voeg de vulling, die je in hele stukken wilt houden, er later gaar (gekookt of gebakken) aan toe. Gerookte vis kan op het laatste moment voor het serveren worden toegevoegd.

Tip: Bewaar het afsnijdsel van de kip, vis, schaal- en schelpdieren in de vriezer. Maak je bouillon bij voldoende voorraad.



Uiensoep



Vorbereiding: 10 min.

Bereiding: 35 min.

Je hebt nodig:

- 500 g uien, gepeld en in halve ringen gesneden.
- ½ handje verse tijm, alleen de blaadjes
- 3 tenen knoflook, gepeld en in dunne plakken gesneden
- ½ of klein laurierblad
- een flinke klont boter
- 750 ml bouillon (rund, kip of groente)
- Keltisch zeezout en zwarte peper uit de molen

Bereiding:

- Verhit een soeppan en voeg de boter toe.
- Bak de uiringen met de tijm, knoflook en laurierblad aan.
- Plaats het deksel op de pan en laat alles 15 min. op een laag pitje pruttelen zonder dat de uien verkleuren.
- Roer regelmatig om te voorkomen dat het aan de bodem vastbakt. Hoe langzamer je het bakt, hoe lekkerder het wordt.
- Haal de deksel van de pan. Draai het vuur hoog en bak de uien tot ze goudbruin zijn. Dit geeft een zoetige en intensere smaak.
- Giet de bouillon erbij en zet het vuur laag. Laat de soep 20 min. heel zachtjes koken. Je kunt het vet dat komt bovendrijven afscheppen met een lepel. Het vet geeft wel een lekkere smaak.
- Breng de soep met zout en peper op smaak.



Appel-knolselderijsoep



Voor 4 personen

Voorbereiding: 10 min.

Bereiding: 45 min.

Je hebt nodig:

- 4 el kokosolie
 - 2 uien, in ringen
 - 1 stengel bleekselderij, in stukken
 - 1 knolselderij, geschild en in stukken
 - 4 Cox appels, klokhuis verwijderd, in vieren
 - paar takjes tijm, alleen de blaadjes
 - 2 l groente- of kippenbouillon
 - kokosmelk
 - geroosterde hazelnoten of geraspte verse mierikswortel
 - paar blaadjes salie
- Verhit de andere 2 el kokosolie in een pan en bak de salie knapperig.
 - Schep de soep in kommen en garneer deze met de overgebleven kokosmelk, wat kokosolie, de knapperige salieblaadjes, geroosterde hazelnoten of mierikswortel.

Bereiding:

- Verhit de pan en voeg 2 el kokosolie toe.
- Voeg ui en bleekselderij toe en bak deze 10 min. tot ze zacht zijn.
- Voeg knolselderij, appels en tijm toe. Bak deze 2-3 min. mee.
- Schenk de bouillon erbij en voeg naar smaak zout en peper toe.
- Laat 30 min. zachtjes koken tot de knolselderij vrij zacht is.
- Haal de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer.
- Roer de helft van de kokosmelk erdoor.



Broccolisoeep 🌞 🍄

Voorbereiding: 10 min.

Bereiding: 20 min.

Je hebt nodig:

- 1 stronk broccoli (500 g)
- 500 ml water
- 200 g gerookte zalmfilet
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 8 blaadjes basilicum
- 4-6 blaadjes citroenmelisse
- 2 blaadjes munt
- 3 takjes verse tijm
- 3 takjes verse oregano
- Keltisch zeezout en peper

Bereiding:

- Zet een pan op het vuur en voeg kokosolie toe.
- Voeg de ui en knoflook met de tijm en rozemarijn toe en fruit even aan.
- Doe de broccoli erbij en bak dit even kort aan.
- Voeg water met zout en wat peper toe.
- Kook de broccoli gaar (max. 10 min.).
- Haal de broccoli van het vuur.
- Pureer de broccoli met de staafmixer in de pan.
- Voeg de munt, citroenmelisse en basilicum toe.'
- Breng met zout en peper verder op smaak.
- Schep de soep in een bord of kom.
- Doe de gerookte zalmfilet in de soep.
- Serveer met OERcrackers met pesto,



olijf- of paddenstoelentapenade, een dip of vleeswaren.

Variatie:

- Gebruik courgette als vervanger van de broccoli.
- Maak er een maaltijdsoep van door 2 gebakken zalmfilets te gebruiken. Bak de zalmfilet, afhankelijk van de dikte, in ca. 4 min.

Tip: Voeg extra kokend water toe als de soep nog te dik is.

Frambozensoep

Voorbereiding: 10 min.

Bereiding: 25 min. + wachttijd minimaal 30 min.

Je hebt nodig:

- 500 g frambozen, vers of uit de diepvries
- 2 tl honing
- 125 ml water
- 60 ml droge witte wijn (of extra sinaasappelsap)
- 60 ml sinaasappelsap
- sap van ½ citroen
- 3/4 el arrowroot
- optioneel: geschaafde en geroosterde amandelen en wat munt

Bereiding:

- Houd enkele vruchten voor de garnering achter.
- Doe de frambozen in een pan.
- Voeg honing, water en droge witte wijn toe.
- Kook het fruit in 10-15 min. in een gesloten pan op een laag vuur zacht en gaar.
- Wrijf het fruit met het vocht door een zeef tot puree.
- Doe de puree terug in de pan en roer er de sinaasappelsap en het citroensap door.
- Meng de arrowroot met wat koud water tot een glad papje.
- Giet dit al roerend bij de zacht kokende fruitsoep.

- Blijf roeren tot de soep is gebonden.
- Laat de soep in de soepkommen goed afkoelen.
- Garneer de soep voor het serveren met mooie stukjes fruit, munt en de geschaafde amandelen.

Variatie:

- Gebruik alle soorten fruit van het seizoen, zoals aardbeien, appel, peer, druiven, perzik of meloen. Snijd het fruit in stukjes, bij klein en zacht fruit is dit niet nodig.
- Of gebruik verschillende soorten fruit bij elkaar.
- De honing is misschien niet nodig als je vooral de zoete fruitsoorten gebruikt.



Tip: Doe er een klein beetje zwarte peper door voor iets meer pit.

Pastinaaksoep



Voorbereiding: 15 min.

Bereiding: 25 min.

Je hebt nodig:

- 2 pastinaakwortelen, geschild en in plakjes
- 1 dikke prei, schoongemaakt en in ringen
- 1 stengel bleekselderij, gewassen en in plakjes
- 2 el kokosolie
- 3 tenen knoflook, fijngesneden
- sap van 1 citroen
- 2 el pijnboompitten
- 1 bosje verse dille
- 500 ml water

Bereiding:

- Verhit de pan.
- Voeg als de pan warm genoeg is de olie toe en fruit de ui.
- Voeg de rest van de groenten toe en bak een paar minuten.
- Doe er nu de knoflook bij.
- Schenk er 500 ml water bij en breng de soep op smaak met zout en peper.
- Kook het geheel afgedekt in 15 min. gaar.
- Rooster ondertussen de pijnboompitten in een droge koekenpan. Laat ze niet verbranden.
- Pureer de pastinaak met de staafmixer.
- Schenk er nog eens 200 – 300 ml kokend water bij en breng dit in zijn geheel met citroensap, zout en peper op smaak.
- Schep de soep in borden en strooi er de geroosterde pijnboompitten over. Garneer met een takje dille.

Variatie:

- Fruit de ui samen met 1-2 el kerrie (garam masala) of gedroogde/verse tijm.
- Serveer de soep met notenbrood of oercracker.
- Voeg voor een complete maaltijd stukjes gebakken (kerrie)kip of rundergehaktballetjes toe.



Soep van rode biet en witte kool

Voorbereiding: 15 min.

Bereiding: 35 min.

Je hebt nodig:

- 2 el kokosolie of ghee
- 1 ui, fijngesneden
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- 450 g rauwe rode biet, schoongeboend, geschild en in blokjes gesneden
- 1 tl karwijzaad, gekneusd
- 1½ l groentenbouillon
- 2 el appelazijn
- 1 el walnootolie
- 300 g witte kool, geschaafd
- bieslook, ter garnering

Bereiding:

- Verhit de olie in de pan. Doe de karwijzaad erbij en rooster dit.
- Voeg als de karwij geurt de ui en knoflook toe. Smoor deze 5 min.
- Voeg de bietjes toe en smoor 2 min. op halfhoog vuur.
- Overgiet alles met de bouillon en laat de bieten op laag vuur in ongeveer 15-20 minuten gaar worden.
- Roer de azijn erdoor.
- Pureer de soep in een blender of met de staafmixer glad.
- Strooi de witte kool erover.
- Sluit de pan met een deksel en laat de soep nog 5 min. zachtjes koken tot de kool gaar en nog wel knapperig is.
- Besprenkel de bietensoep met wat walnootolie.

- Serveer de soep met de bieslook als garnering.

Variatie:

- Garneer extra met geroosterde zaden zoals pijnboom-, zonnebloem- of pompoenpitten.
- Garneer met geroosterde en gehakte hazelnoten.
- Vervang de karwij door op het laatste moment 1 el mierikswortelpuree door de soep te mengen.
- Gebruik lijnzaadolie in plaats van de walnootolie.
- Gebruik dit gerecht als hoofdmaaltijd met notenbrood, een cracker en een heerlijke salade of gekookte groente.

Tip: Je kun ook biologische voorgekookte bietjes gebruiken. Dit scheelt 15 min. in de bereiding en deze bietjes zijn een groot deel van het jaar verkrijgbaar.

- Vries het restant van de soep in voor later gebruik.
- Gebruik het restant als saus bij een volgende warme maaltijd of neem het als lunch mee.



Groentesoep



Voorbereiding: 10-15 min.

Bereiding: 25 min.

Je hebt nodig:

- 1 l bouillon (runder- of groente-)
- 75 g bloemkool, kleine roosjes
- ½ stengel bleekselderij, schijfjes/boogjes
- 50 g venkel, stukjes
- 50 gram wortel, schijfjes
- 1 kleine prei, ringetjes
- 8 champignons, plakjes

Gehaktballetjes

- 100 gram rundergehakt
- 1 el kokosmeel
- ½ losgeklopt ei
- 1 th verse peterselie, fijngehakt
- mespuntje kruidnagel
- zout en peper

Bereiding:

- Snijd de groenten klein.
- Zet de bouillon samen met de groenten in de pan op het vuur en breng dit geheel aan de kook.
- Laat de soep vervolgens 10 min. net aan de kook op laag vuur gaar worden.
- Breng ondertussen het gehakt op smaak met fijngehakte peterselie, mespuntje kruidnagel en zout en peper.
- Voeg het ei en een deel van de kokosmeel toe.
- Als het gehakt nog nat en slap is, voeg dan extra kokosmeel toe.
- Maak hier balletjes van.
- Doe deze in de soep en laat de soep nog 10 min. zachtjes koken tot de gehaktballetjes gaar zijn.
- Strooi vlak voor het serveren nog wat fijngehakte peterselie over de soep.

Tip: Pas de groenten op basis van het seizoen aan. Het is eigenlijk altijd goed. Voeg de groenten die snel gaar zijn pas later toe. Anders wordt het te gaar en papperig.



Snelle heldere champignon-preisoep



Voorbereiding: 10 min.

Bereiding: 10 min.

Je hebt nodig:

- 1 prei, schoongemaakt en in ½ ringen gesneden
- 1 klein uitje, fijngesnipperd
- 125 g champignons, schoongeboend en in plakjes
- klein restant kippenvlees
- 500 ml zelfgemaakte kippen- of groentebouillon
- 1 ei, losgeklopt
- roomboter
- zout en versgemalen peper
- extra tijd

Bereiding:

- Zet een pan op het vuur en verhit de roomboter.
- Voeg ui en tijm toe en fruit deze kort tot ze glazig zijn.
- Bak de champignons ook even aan, om de smaak te versterken.
- Voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook.
- Voeg de groene stukken prei met het restant kippenvlees toe en laat dit 5 min. koken.
- Houd een deel van de prei als garnering achter. Dit geeft een pittige smaak.
- Zet een kleine koekenpan op het vuur en doe er wat olijfolie in.

- Klop ondertussen het ei los en voeg wat zout en peper toe.
- Bak hier zeer dunne omeletjes van.
- Rol deze na het bakken op en snijd ze in reepjes.
- Breng de soep verder op smaak.
- Haal de pan van het vuur en voeg de rest van de prei en de omeletreepjes toe.
- Schep de soep in de kommen.

Variatie:

- Fruit wat knoflook mee.
- Gebruik andere kruiden, bijvoorbeeld een Italiaanse of Provençaalse mix.
- Garneer met bieslook.



Surf en Turfsoep = zee en land



Voorbereiding: 10 min.

Bereiding: 30 min.

Je hebt nodig:

- 4 gedroogde Japanse of Chinese paddenstoelen, 1 uur geweekt en gehalveerd
- 1 l water
- 10 g kombu zeewier
- 100 g kipfilet, gedeeltelijk ontdooid om in fijne plakjes te kunnen snijden
- 60 g zeetongfilet (of andere witvis), bevroren, in dunne plakjes gesneden
- 4 Chinese garnalen
- 6 blaadjes spinazie of waterkers
- 2 dunne plakjes citroen
- zout

Bereiding:

- Laat de gedroogde paddenstoelen 1 uur in water weken.
- Breng 600 ml water met de kombu zeewier in een pan aan de kook.
- Laat dit 15 min. in een afgesloten pan op laag vuur trekken.
- Verwijder het wier en voeg wat zout en de uitgelekte paddenstoelen toe.
- Kook dit op laag vuur in 10 min. gaar.
- Snijd de kipfilet en de halfbevroren zeetongfilet ondertussen in flinterdunne plakjes.
- Blancheer de kip met de zeetong gedurende 2 min. met de 4 Chinese garnalen.
- Laat de kip, zeetong en garnalen uitlekken.
- Pel de garnalen en verdeel deze samen met de kip en zeetong over 2 kommen.
- Leg per kom 3 blaadjes spinazie en een schijfje citroen in de soep.



Londonderry soep anders 🍃☀️🍂❄️

Voorbereiding: 10 min.

Bereiding: 25 min.

Je hebt nodig:

- 75 g champignons
- 450 ml kippenbouillon
(zonder wijn 500 ml bouillon)
- 50 ml droge witte wijn
- 1 el roomboter
- ½ ui, fijngesnipperd
- 1/2 – 1th kerriepoeder
- 1/2 eidooier, losgeklopt
- 25 ml kokosmelk
- zout en peper

Bereiding:

- Verhit een soeppan en smelt hier de boter in.
- Fruit de ui gedurende 3 min. met de kerrie. Fruit daarna de champignons mee voor 3 min.
- Giet er langzaam al roerend de bouillon bij.
- Laat deze 10 min. koken.
- Klop vlak voor het serveren het losgeklopte ei en de kokosmelk door elkaar.
- Voeg 2 eetlepels van de warme soep aan het eimengsel toe. Giet dit geheel al roerend bij de soep.
- Breng de soep met zout en peper op smaak.



Tip: Verwerk de overgebleven eidooier en eiwit in een roerei of omelet. Serveer met OER-crackers als voorgerecht of als lunch.

Mulligatawny



Kerriesoep uit de Indiase keuken

Vorbereiding: 10 min.

Bereiding: 45 min.

Je hebt nodig:

- 1 el roomboter of kokosolie
- 20-25 g rookvlees, dikker laten afsnijden en in blokjes
- 1 grote kippenpoot of 4 drumsticks
- ½ - 1 el kerrie
- 1 el kokosmeel
- 1 ui, fijngehakt
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- ¼ geschildte mango of ½ goudrenet, in stukjes
- 750 ml zelfgemaakte kippenbouillon
- 1 el amandelmeel
- 1 worteltje, grof gesneden
- 1 takje peterselie
- 1 takje selderij
- 1/2 klein laurierblad
- optioneel 1 el citroensap
- optioneel 40 ml kokosmelk
- zout en peper

Bereiding:

- Verhit de soeppan op het vuur en smelt de boter.
- Bak het rookvlees kort krokant. Haal het uit de soeppan en leg even apart.
- Voeg de kipstukken toe en bak deze (licht)bruin in 5-10 min.
- Neem de kip uit de pan.
- Voeg de kerriepoeder en de kokosmeel toe en blijf roeren tot alles gemengd is.

- Doe de uien en knoflook samen met de kip in de pan. Bak alles, al omscheppend, nog 3 min.
- Voeg de mango toe en giet er al roerende de kippenbouillon bij.
- Breng alles aan de kook en zet het vuur dan laag.
- Voeg de amandelmeel met de wortel en alle kruiden aan de soep toe. Laat dit alles 30 min. zachtjes koken.
- Haal de kip eruit en pluk het vlees van de kip.
- Zeef de soep (deze stap kan je ook overslaan).
- Pureer de soep dan zonder de kip en breng het met de stukjes kip aan de kook.
- Zet de pan van het vuur en roer er de citroensap en kokosmelk naar smaak door.
- Strooi de stukjes rookvlees over de soep.

Variatie:

- Gebruik een restje gare kip. Dit scheelt 15 min. in kooktijd.







Salades

Wortelsalade met kruiden



Je hebt nodig:

- 2 teentjes knoflook, gesnipperd
- 2 el kokosolie of ghee
- 4 eetlepels azijn
- ½ tl gemalen komijn
- ½ tl kaneelpoeder
- ½ tl paprikapoeder
- 500 g wortel, in stukjes gesneden en beetgaar gekookt (5 – 8 min.)
- 1 el fijngesneden peterselie
- 2 el fijngesneden koriander

Bereiding:

- Verwarm de pan voor.
- Voeg het vet toe en fruit de knoflook.
- Roer er azijn, komijn, kaneel en paprika door en bak nog 1 min.
- Voeg de wortel toe.
- Schep er de peterselie en koriander door en laat de salade afkoelen.

Tip: Geen liefhebber van koriander?
Vervang koriander door extra peterselie.
- Gebruik rauwe geraspte wortelen en verwarm de komijn even in een droge pan.



Courgettesalade

Vorbereiding: 15 min.

Bereiding: 5 min.

Je hebt nodig:

- 2 courgettes, in blokjes of reepjes gesneden
- 1 teentje knoflook, gesnipperd
- 1 tl paprikapoeder
- 2 el kokosolie of ghee
- ½ tl gemalen karwij (kummel)
- 1 el citroensap
- 150 g zwarte olijven, in plakjes gesneden

Bereiding:

- Doe de courgette met weinig water met de knoflook, 2 el kokosolie en paprikapoeder in een pan.
- Kook de courgette op hoog vuur een beetje gaar.
- Roer er de karwij en citroensap door en laat dit nog enkele minuten koken tot alle vocht vrijwel is verdampt.
- Breng het geheel met zout op smaak en laat de salade afkoelen.
- Garneer met de gesneden zwarte olijven.



Groene groentensalade

Je hebt nodig:

- 100 g courgette, in reepjes gesneden
- 2 stengels bleekselderij, in fijne boogjes gesneden
- 75 -100 g veldsla
- ¼ meloen, bijv. galia-meloen: uitgeschepte bolletjes of in blokjes gesneden
- 1 el balsamicoazijn
- 1 tl limoensap
- 3 el olijfolie extra vierge
- 2 el basilicumblaadjes, fijngesneden
- zout en peper

Bereiding:

- Doe alle groenten in een saladekom en meng het door elkaar.
- Klop van de balsamicoazijn, limoensap, peper, zout, olijfolie en basilicum een dressing.
- Schenk de dressing over de salade.

Tip:
Serveer bij een
pizza.



Hartige sinaasappelsalade met olijven 🍊❄️

Vorbereiding: 15 min.

Bereiding: 10 min.

Je hebt nodig:

- 4-6 sinaasappels
- sap van 1 citroen
- 3 el olijfolie extra vierge
- 3 tenen knoflook, geplet en fijngehakt
- handje zwarte olijven
- 1 tl gemalen komijn
- zout

Bereiding:

- Schil de sinaasappels tot aan het vruchtvlees, zodat al het wit weg is.
- Snijd met een scherp mes boven een schaal de partjes tussen de vliezen uit, vang het meeste sap op.
- Breng de partjes op smaak met citroensap, olijfolie, knoflook, komijn en wat zout.
- Voeg de olijven toe (evt. kleiner gesneden).
- Verdeel de salade over 2 borden of zet de schaal op tafel.
- Bestuif het geheel vlak voor het opdienen met een beetje gemalen komijn.

Tip: Met het toevoegen van geraspte wortel en groene sla heb je ook een lunchgerecht. Doe er eventueel wat gerookte kip, makreel of tonijn bij. Ook venkel past in dit gerecht. Vervang de komijn dan door gemalen anijs- en korianderzaad.



Avocado-ei-vissalade



Vorbereiding: 10 min.

Bereiding: 5 min.

Je hebt nodig:

- 1 rijpe avocado
- 1 gekookt ei, medium of zacht
- 125-150 g gerookte forel, makreel of kip
- 1 appel, in stukjes gesneden (met schil, wel gewassen)
- 1-2 wortelen, geraspt of fijngesneden
- scheutje olijfolie extra vierge
- scheutje citroensap

*Tip: Voeg voor een grotere hoeveelheid of ter variatie één of meerdere extra ingrediënten toe:
1 stengel bleekselderij, in boogjes gesneden
1-2 stronken witlof, fijngesneden
1-2 eetlepels rozijnen*

Bereiding:

- Snijd de avocado overlangs door.
- Draai de 2 helften tegengesteld, tot de 2 helften van elkaar loskomen.
- Schep met een kleine lepel de avocado uit de 2 helften en doe ze in de schaal waarin je de salade serveert.
- Snijd de eieren in kleinere stukjes.
- Pluk of snijd de gerookte forel, makreel of kip in stukjes.
- Voeg de appel en de wortel toe en meng alles door elkaar.
- Voeg een scheutje olijfolie en citroensap toe.

Variatie:

- Gebruik wat mayonaise in plaats van citroensap en olijfolie.





Bleekselderijsalade



Vorbereiding: 15 min.

Bereiding: 5 min.

Je hebt nodig:

- 2-4 stengels bleekselderij*, in dunne boogjes gesneden
- 1 appel, fijngesneden
- 1 wortel, fijngesneden of geraspt
- 1 blikje tonijn op water (uitgelekt) of gerookte of gekookte kipfilet
- flinke hand rucola
- fijngeknipte bieslook en/of lente-ui
- 1-2 el zelfgemaakte mayonaise of dressing van olijfolie, honing, mosterd en citroensap
- 1 handje walnoten, cashew- of gemengde noten (ongezouten)

Bereiding:

- Doe de bleekselderij, appel, wortel, uitgelekte tonijn (of kip) en rucola in een kom.
- Voeg de mayonaise of dressing toe en meng alle ingrediënten.
- Strooi de walnoten over de salade als deze wordt geserveerd. Zo blijven de walnoten knapperig.

* verwijder de draden van de bleekselderij met een dunschiller of door de onder- en bovenkant 1 cm van de top te breken en de draden los te trekken. Door de boogjes dun te snijden voorkom je lange draden in je salade.

Koolsalade met zwarte olijven en citroenvinaigrette



Vorbereiding: 15 min. + 30 min. wachttijd

Bereiding: 5 min.

Je hebt nodig:

- ½ witte kool
- 6-12 zwarte olijven
- 3-7 el olijfolie extra vierge
- 1 el citroensap
- 1 teentje knoflook, gesnipperd en fijngevreven
- 1-2 el verse, gladde peterselie
- zout

Bereiding:

- Snijd de kool in vieren.
- Verwijder de buitenste bladeren en snijd de dikke, harde stengelaanzet eruit.
- Leg elk stuk op zijn kant en snijd er lange, dunne repen af tot je bij het harde binnenste komt. Gooi dat weg.
- Snijd de kool zo dun mogelijk, want dat is het geheim van een perfecte koolsla. Leg de repen in een kom en overgiet ze met kokend water.
- Klop de olijfolie en het citroensap door elkaar.
- Klop er de knoflook en de peterselie door en breng de vinaigrette met zout op smaak.
- Schenk de vinaigrette over de koolsla en hussel deze om totdat het over de salade is verdeeld.

Variatie:

- Snijd de kool met de keukenmachine in hele dunne repen. Verwijder vervolgens de dikke stukken en nerven uit de koolsla.
- Andere optie om een andere smaak aan de salade te geven: rooster gekneusde kummel (karwij) kort in een droge koekenpan. Meng dit door de dressing. Dit geeft een andere smaak aan de salade. Zonodig kun je de olijven achterwege laten.
- Gebruik een rode kool of half rood en half wit.
- Voeg eens wat extra balsamicoazijn toe.
- Wat dacht je van extra dunne citroen- of sinaasappelschijfjes, eventueel in vieren gesneden?

*Tip: Hoe fijner gesneden,
hoe lekkerder*



Witlofsalade met pit



Vorbereiding: 10 min.

Bereiding: 10 min.

Je hebt nodig:

- 500 g witlof, fijngesneden, in reepjes
- 1 appel, ongeschild, in blokjes
- 2-3 augurken, in blokjes
- 2-3 gekookte eieren
- ½-1 rauw uitje, fijngesnipperd
- 2 el zelfgemaakte mayonaise
- 1 el mosterd

Bereiding:

- Meng in een kommetje of glazen potje de mayonaise en mosterd door elkaar.
- Doe de appel, augurken, ui en de witlof in de saladekom.
- Snijd de eieren in stukjes en meng deze door de salade.
- Proef en kijk of de appel, augurk en ui goed te onderscheiden zijn. Vul deze naar smaak verder aan.

Tip: Lekkerste is als je de eieren nog warm door de witlof doet, je krijgt dan een lauw-warme salade.



Voorgerechten

Asperges met eieren en veldsla



Voorbereiding: 15 min.

Bereiding: 5 min.

Je hebt nodig:

- 16 groene asperges, gestoomd en afgekoeld
- 2 eieren, hardgekookt, afgekoeld en fijngehakt
- 100 g veldsla, fijngesneden
- walnotenolie om te besprenkelen
- versgemalen peper

Bereiding:

- Schik de asperges op 2 borden.
- Bestrooi de punten met het ei.
- Verdeel de veldsla over de borden.
- Besprenkel de walnootolie over de asperges en de veldsla.
- Maal er royaal peper over.

Variatie:

- Vervang veldsla door winterpostelein, waterkers, spinazie of rucola gedurende het jaar.



Gegrilde avocado's



Vorbereiding: 5 min.

Bereiding: 10 min.

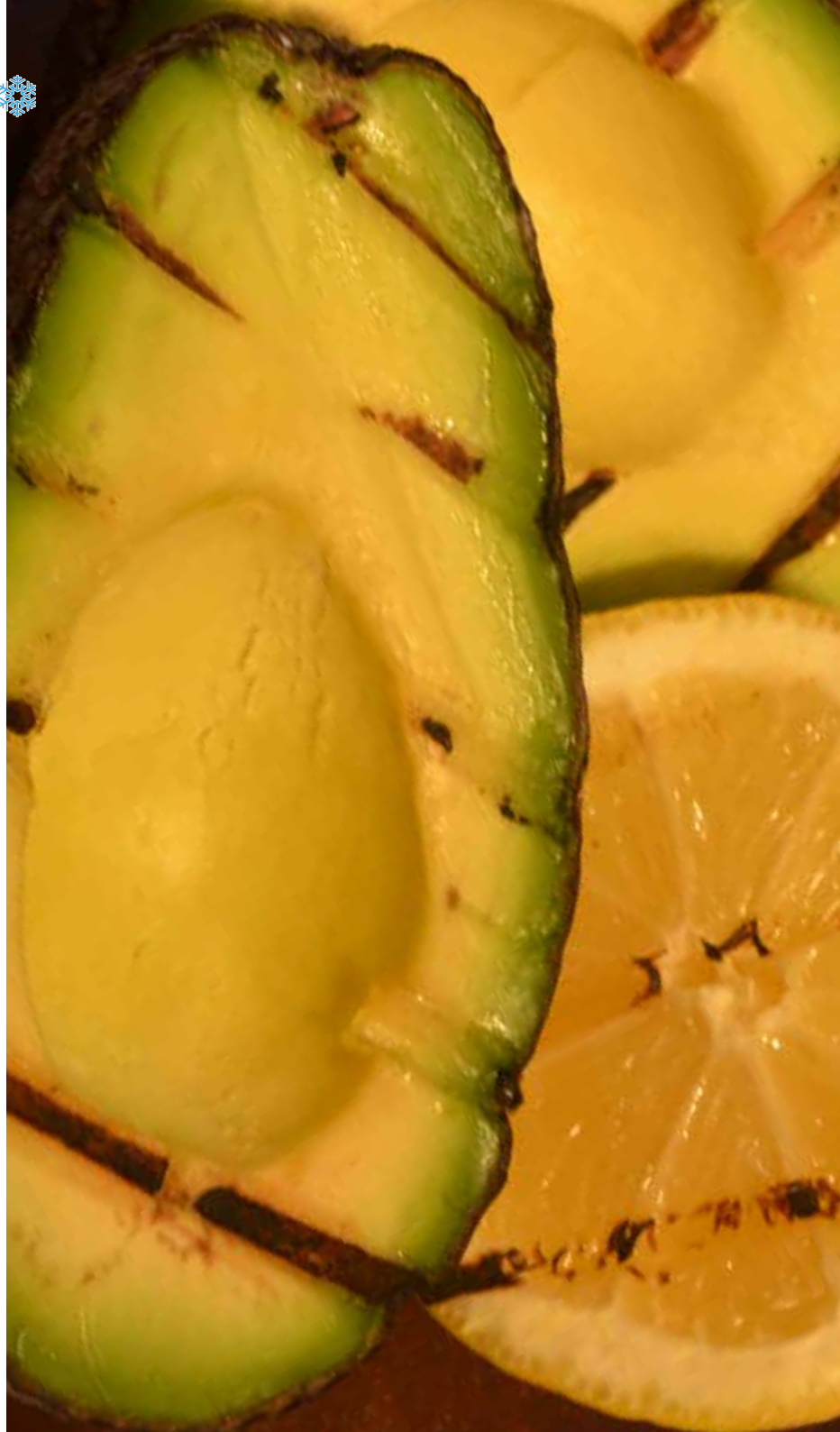
Je hebt nodig:

- 2 grote, rijpe avocado's
- citroen- of limoenpartjes
- versgemalen peper

Bereiding:

- Zet een grillpan op het vuur en laat deze heet worden.
- Halveer de avocado's. Laat de schil eromheen.
- Verwijder de pit.
- Plaats de avocado gedurende 2-3 min. met het vruchtvlees op een hete grill(pan) of BBQ.
- Leg ook de citruspartjes op de grill om warm te worden.
- Verwijder de avocado's van de grillpan en laat ze 2-3 min. staan.
- Bestrooi naar smaak met vers gemalen peper.
- Serveer met hete citroen- of limoenpartjes.
- Eet het vruchtvlees van de avocado met een lepel.

*Tip: Gebruik
het voor een
dip, over je
favoriete vis
of door een
salade.*



Ceviche van vis



Vorbereiding: 5 min.

Wachtijd: 6 uur

Bereiding: 5 min.

Je hebt nodig:

- 100-125 g filet van verse zalm, (rode) tonijn en zeebaars
- 1 tl kappertjes
- 3 citroenen, 2 uitgeperst en 1 in partjes
- 3 limoenen, 2 uitgeperst en 1 in partjes
- 1-2 el gescheurde basilicumblaadjes
- 3 takjes verse dille, van steeltjes ontdaan
- olijfolie extra vierge

Bereiding:

- Vraag de visman om de visfilets in flinterdunne plakjes te snijden of leg de filets 30 min. in de vriezer en snijd ze zelf.
- Leg de kappertjes 10 min. te weken in wat water om ze te ontzouten, giet ze af en plet ze licht met de vingers.
- Pers 2 citroenen en 2 limoenen uit.
- Kies een lage brede schaal waar de vis in past en vermeng de olie, citrussap, kappertjes, basilicum en dille.
- Overgiet de vis met de marinade. Zorg dat de vis volledig bedekt is.
- Zet de afgedekte schaal tenminste 6 uur in de koelkast.
- Verdeel de vis over 2 borden. Garneer met de citruspartjes.



Tip: Serveer met een gemengde salade en de OERorackers van pagina 18.

Salade met warme paddenstoelen

Je hebt nodig:

- 2 el kokosolie
- 1 el lijnzaadolie
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 12 middelgrote paddenstoelen, platte soort of in plakjes gesneden
- 1 krop rode sla (radicchio) of roodlof, bladeren losgehaald
- lente-uitje of sjalotje, in ringetjes of gesnipperd
- 2 gekookte eieren

Bereiding:

- Verhit de kokosolie op een laag vuur in de pan.
- Smoor de knoflook en de paddenstoelen zachtjes gaar.
- Verdeel de slablaadjes en de lente-ui over de borden.
- Verdeel de paddenstoelen over de borden.
- Besprenkel de salade met lijnzaadolie.

Variatie:

- Voeg wat balsamicoazijn aan de bakresten in de pan toe. Sprenkel dit over de salade.



Bietencarpaccio met rucola en rolmops 🌿 🍂 ❄️

Je hebt nodig:

- 2-3 gekookte bieten, geschild en in dunne plakken
- 2 bosuitjes, fijne ringetjes
- 1 el balsamicoazijn
- 2 el olijfolie extra vierge
- 3 rolmops, zure haringen in kleine stukjes
- 30-50 g rucola
- zout en versgemalen peper

Bereiding:

- Leg de plakjes rode biet in een grote schaal of op eenpersoonsborden.
- Bestrooi de rode biet met bosui.
- Klop de balsamicoazijn met de olijfolie los.
- Breng dit met peper en zout op smaak.
- Besprenkel dit over de bieten.
- Verdeel de stukjes haring en rucola over de salade en serveer direct.



Tip: Meng de ingrediënten behalve de dressing. Neem dit mee als lunch en besprenkel dit met de dressing als je gaat eten. Lekker met een OERoraacker!

- Ook heerlijk zijn verse stukjes haring, gerookte zalm of forel met mierikswortel.
- Vervang de haring door hazelnoten en voeg wat mierikswortel toe in plaats van de balsamicoazijn



Wortel-koriandersoufflé



Vorbereiding: 15 min.

Bereiding: 25 min.

Je hebt nodig:

- 500 g verse (jonge) wortelen
- ½ tl gekneusd korianderzaad
- 2 tl gehakt, vers korianderblad
- beetje citroenrasp
- 4 eieren, gescheiden in eidooier en eiwit
- zout en versgemalen peper

Tip: Geen liefhebber van koriander? Neem dan peterselie, net zo lekker.

Bereiding:

- Schraap de wortelen (gebruik een schuursponsje of een dunschiller).
- Kook ze beetgaar in wat lichtgezouten water.
- Laat ze uitlekken en afkoelen. Maak ze in de blender of met de staafmixer fijn.
- Laat de wortel, indien nodig, iets indrogen op het vuur. Voorkom aanbranden.
- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Vet de souffléschaaltjes in met boter.
- Vermeng de koude puree met het korianderzaad en -blad, citroenrasp, zout en peper
- Roer de eidooiers door het geheel.
- Sla de eiwitten stijf en spatel voorzichtig door het wortelmengsel.
- Schep het in de schaaltes en bak de soufflés in ca. 20 min. goudbruin

Variatie: Bak een omelet van het soufflébeslag.

Hoofdgerechten

Een hoofdgerecht kan uit verschillende gangen bestaan.

Daarnaast is er veel variatie in de maaltijdkeuze mogelijk. Zorg voor een flink bord en eet tot je verzadigd bent. Een juiste voedingssamenstelling zorgt ervoor dat je 's avonds geen trek hebt om te snoepen. Zorg daarnaast voor voldoende rust na de maaltijd. Dit bevordert een goede spijsvertering. Of eet pas later op de avond in goed gezelschap. Een goede maaltijd zorgt voor een goede slaap. Voortplanting is de enige beweging die na een maaltijd binnen het evolutionaire kader past. Geniet van een smakelijk hoofdgerecht!



groenten

Preischotel



Vorbereiding: 15 min.

Bereiding: 45 min.

Je hebt nodig:

- 500 g prei, schoongemaakt en in ringen gesneden
- 3 tenen knoflook
- 3 takjes rozemarijn
- 1 pompoen voor een puree (500–700 g), schoongeboend en in stukken gesneden
- 1–2 eieren
- beetje kokosmelk
- scheutje kokosolie of roomboter
- 2 handjes hazelnoten, fijngehakt
- zout en peper
- optioneel: beetje witte wijn

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Zet een pan op het vuur en voeg de prei, knoflook, rozemarijn en 150 ml water toe.
- Zet ook de pompoen met wat water op voor de puree.
- Kook de prei en pompoen gaar in 10–20 min. Voorkom droogkoken.
- Stamp en pureer de pompoen met wat kokosmelk en kokosolie.
- Breng de puree met een beetje zout en peper op smaak.
- Klop de eieren met een beetje zout en peper los.
- Meng de hazelnoten door de eieren.
- Giet de prei af en schep het over in een ovenschaal.
- Spreid de pompoenpuree over de prei uit.
- Verdeel het ei-notenmengsel over de puree voor een krokant laagje.
- Zet de ovenschaal in de oven totdat de bovenkant krokant en goudbruin is.

Variatie:

- Vervang de pompoen door zoete aardappel (bataat), knolselderij of koolraap.
- Breng de prei op smaak met kerrie of tijm.
- Serveer de prei alleen als een groentegerecht.
- Leg een gekookt ei of ge-rookte makreel op het ei-notenmengsel of tussen de prei en de puree.

Serveer de preischotel met een rundertartaartje of stukje kipfilet, gekruid met rozemarijn, knoflook en citroen.



Gebakken aardpeer en wortel 🍂❄️

Vorbereiding: 20 min.

Bereiding: 15 -20 min.

Je hebt nodig:

- 300 g aardpeer
- 300 g wortelen
- roomboter
- Keltisch zeezout, naar smaak

Bereiding:

- Schil de aardpeer en de wortel en snijd ze in gelijkmatige plakjes.
- Verhit de pan op het vuur.
- Smelt de roomboter.
- Voeg de aardpeer- en wortelschijfjes toe en bestrooi met zout.
- Bak de aardpeer en wortel gaar en licht krokant.
- Serveer met een lekkere groene en frisse salade.

Variatie:

- Bak alleen de aardpeer. Voeg eventueel kruiden naar smaak toe. Aardpeer is zo een lekker alternatief voor gebakken aardappelen.



Spruitjes met worst, appel en rookvlees 🍂❄️

Vorbereiding: 10-15 min.

Bereiding: 15 min.

Je hebt nodig:

- 300 g beetgare spruitjes (koken of een restje van een warme maaltijd)
- 2 ½ el roomboter en ½ el kokosolie
- 2 runderworstjes, in schijfjes
- 4 plakjes rookvlees
- 1 grote appel, in partjes (ongeschild)

Bereiding:

- Kook de spruitjes in 6-8 min. beetgaar.
- Verhit ondertussen de olie in een grote koekenpan en bak daarin de worst voor 10 min. Keer regelmatig om. Voeg aan het eind kort het rookvlees toe om knapperig te bakken.
- Voeg de spruitjes toe.
- Smelt de boter en bak hierin de appelpartjes bruin en warm in 2-3 min. op laag vuur.
- Verdeel over twee borden.

Lekker met wortelsalade



Spruitjes met een zonnige glimlach 🍂❄️

Voorbereiding: 10 min.

Bereiding: 15 min.

Je hebt nodig:

- 300–400 g spruitjes, schoongemaakt
- 2 uien, grof of fijngesnipperd
- 4 tenen knoflook, gekneusd en fijngesneden
- 2 tl kaneel
- 12 gedroogde abrikozen, in vieren gesneden
- beetje kokosolie
- zout en peper

Bereiding:

- Zet een hapjespan op het vuur en verhit langzaam de kokosolie.
- Fruit de ui en knoflook aan.
- Voeg de kaneel toe en breng met wat zout en peper op smaak.
- Voeg de gedroogde abrikozen met de spruiten in een laagje vocht toe.
- Stoof de spruiten in 10 min. gaar.

Variatie:

- Vervang de kaneel door kerrie of komijnzaad en fruit deze mee.



Indische pompoen-stoofschotel



Vorbereiding: 30-40 min.

Bereiding: 40 min

Je hebt nodig:

- 1 kleine pompoen (600 g), schoongeboend en in stukken gesneden
- 300 g pastinaak, geschild en in stukken gesneden
- 1 ui, in fijne ringen gesneden
- 1 el kokosolie
- 100 g gedroogde ongezwavelde abrikozen, in stukjes
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 1-2 cm verse gember, fijngesneden of geraspt
- 100 g ongebrande cashewnoten
- 200 ml zelfgemaakte groentebouillon (zie pagina 26 voor recept)
- 1 tl gedroogde koriander
- 1 tl komijn
- 1 tl kerrie
- 1 tl kaneel
- 1 blikje kokosmelk (400 g)
- 150 ml water
- bosje verse koriander of peterselie
- sap van 1 citroen

Bereiding:

- Fruit de ui, knoflook en gember 3 min. in de kokosolie.
- Voeg de in stukjes gesneden pompoen en pastinaak toe en roerbak het geheel kort.
- Bestrooi met koriander, komijn, kerrie en kaneelpoeder. Roerbak het geheel voor 5 min.
- Voeg de kokosmelk, de bouillon, de abrikozen en het Keltisch zeezout toe en breng aan de kook.
- Laat het geheel 15 min. op matig vuur koken. Voeg indien nodig extra water toe.
- Rooster ondertussen de cashewnoten.
- Pureer een deel van de stoofpot met de staafmixer. Dit zorgt voor het binden van de stoofpot.
- Breng met wat citroensap op smaak.
- Haal de pan van het vuur en bestrooi de stoofpot met verse koriander of peterselie.

Variatie:

- Er zijn diverse mogelijkheden door het toevoegen van rundvlees, kip, vis of schaal- en schelpdieren.
- Serveer met de OERcrackers of notenbrood.



Oranje pasta met courgettepesto



Voorbereiding: 20 min.

Bereiding: 10 min.

Je hebt nodig:

- 500 g wortel, in dunne repen gesneden. Laat 10 min. in kokend water staan.
- 2 courgettes, in ½ plakjes gesneden
- 1 ui, gesneden
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- roomboter of ghee
- 1-2 el pijnboompitten, geroosterd
- paar blaadjes basilicum, fijngesneden
- 1 handvol walnoten, gebroken
- zout en peper

Bereiding:

- Verhit een pan en voeg de roomboter toe.
- Fruit de ui en knoflook.
- Voeg de courgette toe en bak zacht tot bijna gaar.
- Maak ondertussen in de vijzel de basis van de courgettepesto door pijnboompitten, knoflook, basilicum en walnoten fijn te wrijven.
- Voeg wat olijfolie en zout en peper toe.
- Maak verder fijn en breng dit met olijfolie, zout en peper op smaak.
- Check of de courgette bijna gaar is.
- Doe de courgette in een hoge mengkom.
- Pureer de courgette met de staafmixer, voeg wat water toe als het mengsel te droog is.

- Voeg de pesto toe en roer alles goed door elkaar.
- Schenk dit over de wortelpasta.
- Garneer met geroosterde hazelnoten.

Variatie:

- Bak 300-400 g rundergehakt rul. Haal dit uit de pan en houd het apart. Start met het recept. Schep het gehakt aan het eind door de pasta.
- Je kunt ook een restje van de courgettesoep (zie pagina 54 bij variatie) gebruiken als saus voor de pasta.



Tip: Gebruik een dunschiller om de wortelpasta te maken.

Snelle spinazie wok

Vorbereiding: 15 min.

Bereiding: 10 min.

Je hebt nodig:

- 1 kg spinazie, gewassen
- 1 ui, gesneden in ½ ringen
- 4-8 tenen knoflook
- 100 g rozijnen
- 2 el kokosolie
- zout en peper

Bereiding:

- Verwarm een hapjespan op het vuur.
- Doe de kokosolie, ui en de knoflook erbij.
- Fruit dit aan totdat de ui glazig is.
- Voeg de helft van de rozijnen toe.
- Voeg steeds een handvol spinazie toe. Laat deze slinken en het vocht verdampen.
- Voeg als alle spinazie is toegevoegd de rest van de rozijnen toe.

Variatie:

- Doe bij de ui en knoflook een flinke hoeveelheid champignons of andere paddenstoelen en bak deze aan.

Tip: Serveer dit gerecht met gebakken of gekookte zoete aardappel, knolselderij, koolraap, pompoen of een puree.



Spinazie ovenschotel



Voorbereiding: 15 min.

Bereiding: 30 min.

Je hebt nodig:

- 2 el kokosolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 1 kg verse spinazie
- 300 g bataat (zoete aardappel)
- 4 eieren

Bereiding:

- Verwarm de grill van de oven op 180 °C.
- Boen de bataat schoon, snijd deze in stukken en kook ze in 10 min. gaar.
- Verhit de koekenpan en voeg de kokosolie toe.
- Fruit de ui en knoflook.
- Voeg de spinazie in porties toe en laat slinken.
- Giet de bataat af.
- Giet ook de spinazie af en bewaar het vocht.
- Schep de spinazie door de bataat en voeg eventueel nog wat vocht toe.
- Breng met Keltisch zeezout en peper op smaak.
- Schep alles in de ovenschaal.
- Maak 4 kuiltjes en breek de eieren erboven.
- Strooi er voor een crunch nog wat gemalen of fijngehakte hazelnoten over.
- Gaar de eieren in de voorverwarmde oven in 15-20 min. naar wens.

Variatie:

- Doe alle ingrediënten, behalve de eieren, in een ovenschaal.
- Dek met bakpapier af om het vocht in het gerecht te houden. Zo wordt de bataat gaar.
- Zet de schaal in de oven (niet onder de grill) en bak 30 min.
- Check geregeld of er nog vocht aanwezig is.
- Haal na 30 min. de schaal uit de oven en zet de oven op de grillstand.
- Schep alles in de ovenschaal door elkaar. Als de bataat gaar is zal deze puree worden.
- Breng met zout en peper op smaak.
- Maak nu 4 kuiltjes en breek in elk kuiltje een ei.
- Zet de ovenschaal terug in de oven onder de grill.
- Gaar de eieren naar wens in ongeveer 10 min. Check regelmatig.

Serveer met een frisse komkommersalade.

Variatie:

Voeg de volgende kruiden toe:

- kerrie
- Italiaanse kruiden
- Provençaalse kruiden
- oregano

Tip: Gebruik andijvie in plaats van spinazie en voeg een mengsel van gehakt, ui en champignons toe.





Groenten uit de oven



Vorbereiding: 10 min.

Bereiding: 30 min.

Je hebt nodig:

- 1 courgette, in dikke schijven
- 3 rode uien, in kwarten
- 2 wortelen, schoongemaakt en in dikke schijven
- 2 stengels bleekselderij, in stukken
- 1 bol knoflook, heel gehouden
- 1-2 el gesmolten kokosolie of roomboter
- Italiaanse kruidenmix
- zout en peper

Tip:
Maak dit gerecht
tegelijkertijd met
een ander oven-
gerecht.

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Doe alle groenten (inclusief knoflookbol) in een ovenschaal.
- Besprenkel met de kokosolie en strooi er de kruiden, zout en peper over.
- Hussel alles goed door elkaar.
- Bak voor 30-45 min in de oven.
- Pak de gepofte knoflookbol als je de groenten uit de oven haalt. Knijp deze over de groenten uit.
- Mix de gepofte knoflook goed door alle groenten.

Variatie:

Gebruik de wintergroenten zoals pompoen, pastinaak, knolselderij, koolraap en rode biet ook eens voor dit gerecht. Alleen of in een combinatie.

vis

Zeevispakketjes



Voorbereiding: 10 min.

Bereiding: 45 min.

Je hebt nodig:

- 450 g heilbot, kabeljauw, zeebaars of andere witvis van het seizoen
- 50 g boter, in blokjes
- 4 bosuitjes
- 1 glas witte wijn
- sap van 1 citroen
- 2 struikjes witlof, fijngesnipperd
- 2-4 tl walnotenolie

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Was de stukken vis en dep ze met keukenpapier droog.
- Knip 2 stukken bakpapier die groot genoeg zijn om de vis in te verpakken.
- Leg op elk stukje bakpapier een stuk vis.
- Verdeel de boter, bosui, wijn, citroensap en witlof over de pakketjes.
- Vouw het bakpapier luchtig dicht en maak vast met een paperclip of gebruik een stukje slagerstouw.
- Leg het pakketje 20 min. in de oven.
- Serveer de pakketjes in het bakpapier.
- Besprenkel elk pakketje met 1-2 tl walnotenolie.

Variatie:

- Voeg wat geschaafde wortelreepjes (met de kaasschaaf of de dunschiller) toe. Eventueel in combinatie met courgette.
- Gebruik kleine broccolirosjes.
- Zorg voor kleur in de groenten door bijvoorbeeld broccoli, rode bieten of wortel erbij te serveren.

Tip:
Versnel het gaarproces door een scheut water of wijn toe te voegen en de groenteschotel 10-15 min. af te dekken.



Zalmpannetje met sinaasappel 🍃 🍂 ❄️

Vorbereiding: 10 min.

Bereiding: 25 min.

Je hebt nodig:

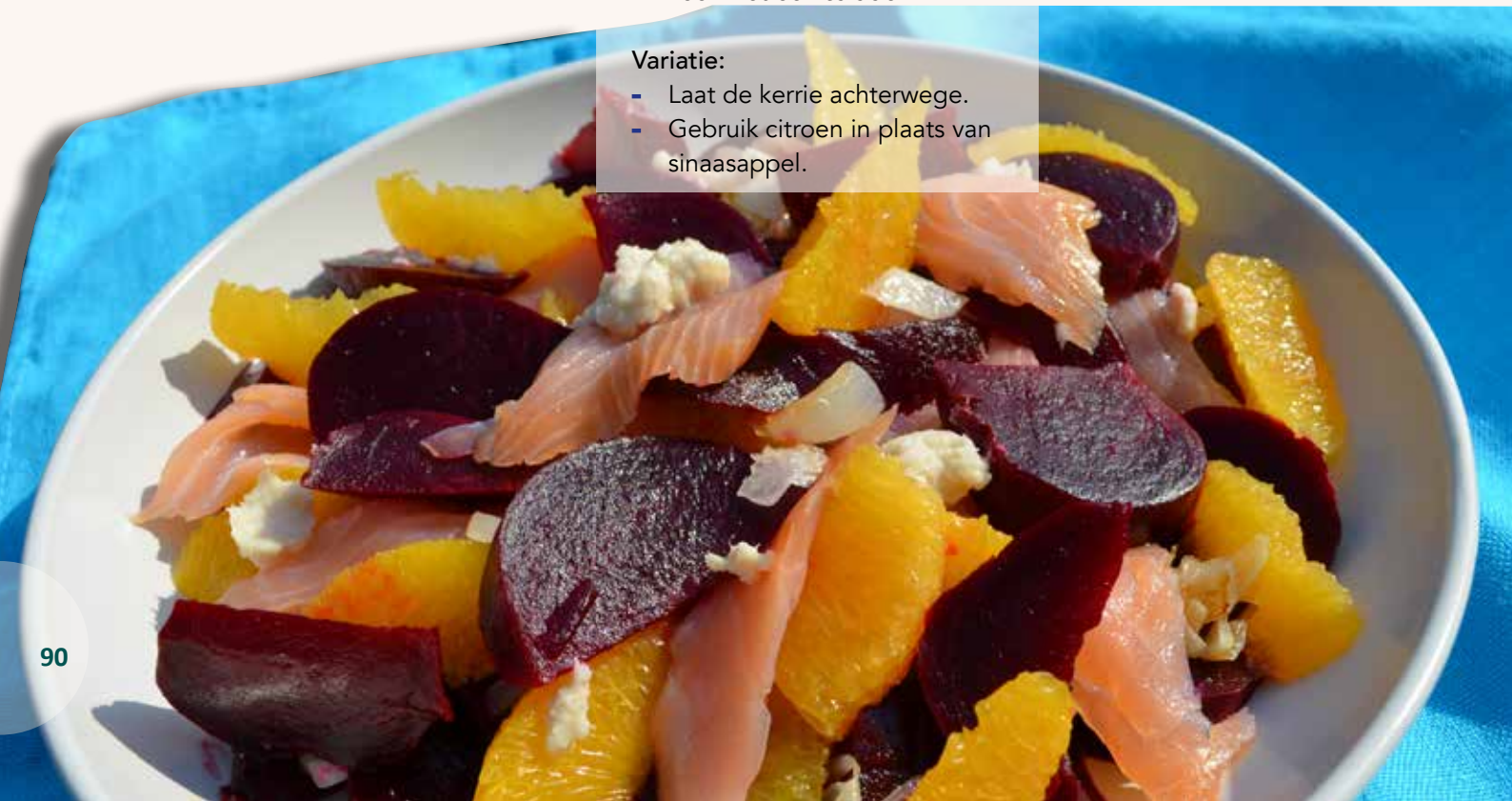
- 400-500 g rode bieten, geschild
- 2 uien, gesnipperd
- 2 sinaasappelen
- 150-200 g gerookte zalm, in reepjes
- 2 el kokosolie
- 2 tl mierikswortel
- 100 ml groentebouillon, zelfgemaakt (zie pagina 27)
- zout en peper

Bereiding:

- Snijd de rode bieten in blokjes.
- Snijd de schil van de sinaasappel tot op het vruchtvlees, snijd de partjes ertussen uit, vang het sap op (zie ook pagina 68).
- Verhit de pan. Voeg de kokosolie toe en laat het warm worden.
- Fruit de ui en voeg de rode bieten toe.
- Schenk de bouillon erbij en laat 10-15 min. sudderen tot de bieten gaar zijn.
- Voeg het opgevangen sinaasappelsap toe. Laat het vocht wat inkoken.
- Roer de mierikswortel door de rode bieten.
- Breng met zout en peper op smaak.
- Schep er de sinaasappelpartjes en zalmreepjes door en serveer met een salade.

Variatie:

- Laat de kerrie achterwege.
- Gebruik citroen in plaats van sinaasappel.



Hele gebakken forel 🌞 🍂 ❄️

Voorbereiding: 5 min.

Bereiding: 10-15 min.

Je hebt nodig:

- 2 hele forellen van 250 g, geschubd en schoongemaakt
Vraag dit eventueel aan de visboer.
- 2 el gesmolten kokosolie of roomboter
- 1 citroen, in vieren gesneden
- 1 bosje verse tijm
- 40 g geschaafde amandelen
- 4 plakjes rookvlees, met olie ingesmeerd
- 2-3 el mayonaise (zie recept op pagina 158)
- ½ el water
- 2 tl geraspte mierikswortel (vers in het seizoen of uit potje)
- 1 tl Engelse mosterd of een andere mosterd
- sap van een ½ citroen
- zout en peper

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op de hoogste stand, 240 °C.
- Breng de forellen met zout, peper en kokosolie op smaak. Leg de forellen in een ovenschaal.
- Snijd de citroen in kwarten en leg deze bij de forel.
- Zet de forellen voor 10-15 min. boven in de oven.



- Maak het sausje door de mayonaise, mierikswortel, mosterd en citroensap door elkaar te mengen. Voeg wat water toe als het te dik is.
- Neem 1 el olie en doe daar de takjes tijm en amandelen bij. Leg het rookvlees op elke forel en schenk er de olie over.
- Zet alles nog 1-3 min. in de oven tot het rookvlees en de amandelen goudbruin en krokant zijn.

Variatie:

- Vervang de tijm eens door salie.
- Serveer met gekookte bietjes en gepofte knoflookpuree met olijfolie. Zet dit tegelijkertijd met de forel in de oven.

Tip: Rasp de verse mierikswortel en doe het in een ijsklontbakje in de vriezer. Doe dit in een bakje of zakje als de geraspte mierikswortel is bevroren. Je kunt dan per keer een portie pakken.

Mul (ofwel gestreepte zeebarbeel) met sinaasappel uit de oven ❄️

Vorbereiding: 2 uur (inclusief marinade tijd)

Bereiding: 35 min.

Je hebt nodig:

- enkele takjes verse dille
- 2 grote mullen* van 250-300 g per stuk
- 2 grote sinaasappelen, doormidden gesneden
- ½ citroen
- gesmolten roomboter
- 2-3 el pijnboompitten
- Keltisch zeezout en peper

Bereiding:

- Vul de buikholte van de vis met de verse dille.
- Leg de vissen in een ovenschaal, waarin je ze ook kunt serveren.
- Pers 1 sinaasappel samen met de halve citroen uit.
- Roer het citrussap door de roomboter en giet deze marinade over de vis.
- Wentel de vissen erdoor.

- Zet de schaal afgedekt op een koele plaats voor 1-2 uur om te marineren.
- Schep de marinade er zo nu en dan over of keer de vissen om.
- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Strooi op elke vis wat zout.
- Snijd een halve sinaasappel in dunne schijven en snijd deze in vieren.
- Verdeel de sinaasappelpartjes over de vis.
- Zet de schaal 15 min. in de oven.
- Haal de schaal uit de oven. Bedruip de vis met het vocht en strooi er de pijnboompitten over.
- Zet de schaal nog 10-15 min. in de oven.

*Smakelijke roze-rode vis. Kan op verschillende wijzen worden bereid.

Variatie:

Vervang de mul voor kabeljauw of rode poon.





Voorbereiding: 15 min.

Bereiding: 30 min.

Je hebt nodig:

- 1 l water of visbouillon (zie p. 26)
- 1 courgette (300 g), in ½ plakjes
- 1 wortel, in plakjes
- 2 stengels bleekselderij, in boogjes
- 125-150 g zalmfilet
- 100 g kabeljauw
- 50-75 g garnalen of gamba's
- gedroogde garnalen, naar smaak
- 2 tenen knoflook
- 1 ui, in ½ ringen
- 1 kleine prei, in ringen
- ¼ broccolistronk, in roosjes
- peterselie
- laos en piment, naar smaak
- Keltisch zeezout
- kokosolie

Bereiding:

- Verhit de pan met daarin de kokosolie.
- Fruit de ui en de knoflook aan tot ze glazig zien.
- Voeg een klein deel van de gedroogde garnalen toe. Voeg later naar smaak eventueel meer garnalen toe.
- Doe alle groenten in de pan met 1 liter water en het Keltisch zeezout.
- Kook de groenten in 10 – 15 min. gaar. Proef ondertussen of er nog meer gedroogde garnalen nodig zijn wat betreft de smaak.
- Voeg ook naar smaak laos en piment toe. Dit geeft de soep iets meer pit.
- Breng het geheel met zout en peper verder op smaak.
- Voeg de zalm en kabeljauw 10 min. voor het serveren toe. De garnalen 5 min. voor het serveren toevoegen.
- Schep de soep in 2 borden en serveer dit samen met OERcrackers of het hartige notenbrood.



Tip: Je kunt de vis ook in repen of stukjes snijden. Roer deze door de soep als de pan van het vuur af is.

Tartaar van zeeduivel



Voorbereiding: 75 min. (inclusief 1 uur marineren)

Bereiding: 10 min.

Je hebt nodig:

- sap van 1 citroen
- 1 tl gemberpoeder
- 1 dikke bosui, ragfijn gesneden
- 2 el olijfolie extra vierge
- 350 gram zeeduivel, ragfijn gehakt
- schijfje citroen en/of limoen

Bereiding:

- Meng het citroensap, gember, bosui en olijfolie in een brede schaal.
Houd wat bosui achter voor de garnering.
- Schep hier de zeeduivel door en zet de schaal minimaal 1 uur in de koelkast.
- Haal de zeeduivel uit de koelkast en schep deze op de borden.
- Strooi er wat dille over en leg op elk bordje een partje of schijfje citroen en limoen .

Variatie:

- Gebruik een andere stevige vis, zoals kabeljauw, zeewolf of zeebaars.

Door de vis in citroen- of limoensap of azijn te marineren krijg je een natuurlijke garing van de vis. Het zuur zorgt voor de stolling van de eiwitten. De gerechten die op deze wijze bereid beginnen vaak met Ceviche.

Gebruik wel een vis die diepgevroren is (geweest).

Tartaar van tonijn



Voorbereiding: 75 min.
(inclusief 1 uur marineren)

Je hebt nodig:

- 10 zwarte olijven, ontpit, goed gewassen en fijngehakt
- 1 tl gedroogde of 2 tl verse marjoraan, fijngehakt
- 2 sjalotten, fijngesneden
- sap van 1 citroen
- sap van ½ limoen
- 1 el olijfolie extra vierge
- 350 g verse tonijn, in plakken en fijngehakt

Bereiding:

- Meng voor de tonijntartaar de olijven, marjoraan, sjalot, citroen- en limoensap en olijfolie in een brede schaal.
- Schep er de tonijn door en zet de schaal minimaal 1 uur afgedekt in de koelkast.
- Haal de tonijn uit de koelkast en verdeel het over de borden. Strooi er wat dille over en leg op elk bordje een partje of schijfje citroen en limoen.

Variatie:

- Combineer de zeebaars- en tonijntartaar tot 1 gerecht. Je hebt dan voor 4–6 personen een voorgerecht.
- Maak het eens met zalm of makreel.

Vervang tonijn bij voorkeur door een andere vissoort in verband met overbevissing van de populatie.

Tip: Wikkel de tonijn in aluminiumfolie en leg hem 1 uur in de diepvriezer. Zo is de tonijn makkelijker in plakken te snijden en te hakken. Het gebruik van een keukenmachine zal de tonijn snel tot een puree maken en dan is de heerlijke structuur verdwenen.



schaaal & schelpo

Aardpeer met prei en garnalen ❄️

Vorbereiding: 20 min.

Bereiding: 20 min.

Je hebt nodig:

- 300-400 g garnalen
- 1 el boter
- 2 el kokosolie of roomboter
- 1 grote ui, fijngesneden
- 2 preien, gewassen en fijngesneden
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- 500 g aardpeer (topinamboer), schoon-geboend en in 1 cm dikke plakjes
- 2 laurierblaadjes
- ½-1 l groentebouillon
- handje peterselie, fijngesneden
- versgemalen zwarte peper

Bereiding:

- Verwarm de boter in een pan en fruit de ui glazig.
- Voeg de prei en de knoflook toe en fruit ze 2 min. mee.
- Doe de aardperen in de pan en roer 2 min.
- Voeg de laurierblaadjes toe. En zoveel water totdat de aardpeer en prei net onder water staan.
- Voeg wat zwarte peper toe.
- Breng alles aan de kook en laat deze in een gesloten pan op laag vuur 10 min. zachtjes koken tot alles gaar is.
- Check regelmatig of de pan niet droogkookt.



- Bak ondertussen de garnalen in een andere pan.
- Voeg de garnalen bij de gare aardpeer en prei toe en meng alles goed.
- Bestrooi met de peterselie.

Variatie:

- **Voeg gerookte zalm of gerookte kip toe. Je kunt ook mosselen gebruiken.**
- **Serveer met OERcrackers samen met een salade als komkommer, wortel, sla en/of rucola.**
- **Wortel-basilicum pannenkoek ipv OERcrackers.**

Indiase Garnalen



Vorbereiding: 5 min.

Bereiding: 10 min.

Je hebt nodig:

- 250 g grote gepelde garnalen met staartje (hoeft niet)
- 2 el ghee of roomboter
- kerrie of garam masala (zie pagina 180 voor recept)
- ¼ tl komijn
- ¼ tl koriander
- sap van een ½ limoen (of citroensap)
- ¼ tl Keltisch zeezout

Bereiding:

- Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
- Smelt de boter in een koekenpan en voeg de kerrie of garam masala, wat zout en het limoensap toe.
- Leg de garnalen in een lage oven-schaal en schenk het warme kruidenbotermengsel over de garnalen. Zet de schaal ca. 6-8 min. onder de grill.
- Schep ze halverwege om tot de garnalen goudbruin en net gaar zijn.

Tip:
Ook lekker
voor op de
BBQ.



Pittige garnalen met pesto



Vorbereiding: 10 – 20 min.

Bereiding: 10 min.

Je hebt nodig:

- 250 g garnalen, gepeld en schoongemaakt
- 1 ui
- 2-3 tenen knoflook, gesnipperd en fijngewreven
- 4 el pesto, zelfgemaakt
- kokosolie
- zout en versgemalen peper
- optioneel: sesamzaad

Bereiding:

- Verhit de pan op het vuur.
- Laat de kokosolie smelten en goed warm worden.
- Fruit de ui kort en voeg de knoflook toe.
- Doe direct de garnalen erbij en bak ze gaar tot mooi roze.
- Strooi er naar smaak zout en peper over.
- Doe alles in een schaal en serveer met de pesto.

Tip: Laat de ui achterwege en wentel de garnalen door de geroosterde sesamzaadjes en serveer ze warm op een gezellige avond als hapje.

Serveer met een salade en pasta van courgette.



kip

Hele kip uit de oven



Voorbereiding: 15 min.

Bereiding: 60 min.

Je hebt nodig:

- biologische kip, ongeveer 2 kg
- flinke hoeveelheid boter, minimaal 50 g
- zout en peper

extra kruiden zoals:

- knoflook en Italiaanse kruiden
- knoflook, rozemarijn en citroen
- knoflook, tijm en citroen
- peterselie, knoflook en ui



Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Meng de boter met zout, peper en de gewenste kruiden.
- Maak het vel van het vlees van de kip los door met je vingers ertussen te gaan.
- Let erop dat je het vel heel houdt, vooral bij het tussenvel op het borstbeen.
- Als je alles zoveel mogelijk hebt losgemaakt ga je de ruimte opvullen met je boter-zout-peper- en kruidenmengsel.
- Vul ook de holte van de kip met het mengsel.
- Hierdoor geef je smaak aan het kippenvlees en door de boter droogt het niet uit.
- Bind de poten vast tegen het lijf, dit kan met een touwtje. Waren ze al vastgezet, gebruik dan dit materiaal om de poten weer vast te zetten.
- Doe de kip in een ovenschaal en plaats deze in de oven.
- Laat de kip in ca. 50-60 min. gaar worden.
- Bedruip zonodig de kip regelmatig met het vet uit de ovenschaal. Hierdoor wordt het velletje lekker knapperig en het kippenvlees mals.

Tip:

- Je kunt de kip ook aan het spit van de oven bereiden. Door het draaien wordt hij evenwichtiger gaar en knapperig.
- Heb je geen spit, zet de kip dan op een stevig glas of leeg blikje, deels afhankelijk van de hoogte van je oven.
- Gebruik kippendijen of -poten. Dit verkort de bereidingstijd tot maximaal 40 min.
- Doe parten pompoen bij de kip in de braadslee en dan heb je gepofte-gebakken pompoen.
- Gebruik pastinaak of knolselderij. Leg extra kruiden tussen de groenten voor nog meer smaak.
- Ook groenten zoals courgette, bloemkool, broccoli, prei, ui en verschillende soorten kool kunnen tegelijkertijd worden bereid.

Variatie:

- Vul de holte van de kip met extra knoflooktenen. Zo krijg je extra smaak en je hebt tevens gepofte knoflook. De gepofte knoflook is milder van smaak.



Kip uit de oven met olijven



Voorbereiding: 15 min.

Bereiding: 50 min.

Je hebt nodig:

- 5 el kokosolie of roomboter
- 2 kippenpoten of 2-4 kippendijen
- 2 rode uien, in ringen
- 2 wortelen, in plakjes gesneden
- 1 stengel bleekselderij, in reepjes gesneden
- 2 teentjes knoflook, gesnipperd
- sap van 1 citroen
- 300 ml heet water
- 2 el gehakte, platte, verse peterselie
- 12 groene of zwarte olijven
- zout en versgemalen peper

Bereiding:

- Verhit een koekenpan met daarin de kokosolie en braad de stukken kip rondom aan.
- Haal ze uit de pan en leg ze in de oven-schaal.
- Doe de ui, wortel en bleekselderij in de pan en fruit ze 2 min. tot de uien glazig zijn.
- Roer de knoflooksnippers erdoor en fruit alles nog even tot de knoflook begint te geuren.
- Voeg het gefruite mengsel bij de kip-stukken.
- Giet de citroensap erover en leg ook de uitgeperste citroen in de ovenschaal.
- Schenk het hete water erbij.
- Voeg zout en peper naar smaak toe.

- Zet de schaal afgedekt in de oven.
- Bak de kip in ongeveer 20 min. en draai af en toe om.
- Haal de schaal uit de oven.
- Voeg de peterselie en de olijven toe en schep alles goed om.
- Zet de schaal nog ongeveer 20 min. terug in de oven.



Tip:
Biologische kippenpoten en -dijen zijn vrij prijzig. In de praktijk blijkt dat de poeliers blijven zitten met delen van de kip. De hele biologische kip is in verhouding een stuk goedkoper. Door de kip in zijn geheel te bereiden, het restant te verwerken in andere gerechten, kun je de kip helemaal gebruiken. Ook kun je de kip in verschillende delen snijden zoals poten, vleugels en borstfilet. Gebruik het restant om bouillon van te maken.

Exotische zuurkool met kip en fruit



Vorbereiding: 15 min.

Bereiding: 30 – 40 min.

Je hebt nodig:

- 100–200 g verse ananas
- 50 g rozijnen (2 handjes)
- 25 g krenten (1 handje)
- 100 g gedroogde ongezwavelde abrikozen
- 100 g in dikkere plakken gesneden (½ cm) rookvlees
- ½ el tot 1 el kerriepoeder of garam masala of meer naar smaak
- 2 uien, in ½ ringen
- 300 g kipfilet, in kleine stukjes gesneden
- 50 g ongebrande cashewnoten
- 350–500 g zuurkool
- 2 bananen, in plakjes gesneden

Voor de puree

- 1 kg pompoen, knolselderij of pastinaak, schoongemaakt en in blokjes gesneden.
- 100 ml groentemat of bouillon
- 50 g roomboter
- Keltisch zeezout* en peper

* Maak van het Keltische zeezout een oplossing in een jampotje. Het grove zout lost minder makkelijk in de puree op.

Bereiding:

- Vang het sap tijdens het snijden van de ananas op in een schaalje.
- Doe de gedroogde abrikozen, krenten en rozijnen bij het opvangen sap.
- Voeg de ananasstukjes toe en laat de abrikozen, krenten en rozijnen wellen.
- Bak het rookvlees.
- Fruit in hetzelfde vet ook de ui met de kerriepoeder.
- Voeg de stukjes kip toe als de ui glazig is. Bak alles lichtbruin.
- Voeg de gewelde abrikozen, krenten, rozijnen en ananas met het vocht toe en schep alles goed door elkaar.
- Leg de zuurkool bovenop de kip en het fruit.
- Stoof dit op een zacht vuur ongeveer 20 min. met een deksel op de pan.
- Kijk of er eventueel nog extra vocht nodig is om aanbakken te voorkomen. Af en toe roeren.
- Rooster de cashewnoten kort in een hete pan, blijf er wel bij.
- Bestrooi eventueel licht met wat zout.
- Ondertussen zet je de groenten ca. 15–20 min. op voor de puree.
- Een mooie puree maak je als de groenten goed gaar zijn.
- Schep na 20 min. de zuurkool goed om en breng alles met zout op smaak.
- Doe de in plakjes gesneden banaan bij de zuurkool.
- Giet de groenten af en bewaar het groentemat.

- Stamp de groenten fijn met een deel groentenat of de kokende bouillon en de roomboter.
- Gebruik hiervoor de mixer of de stamper.
- Breng met zout en een beetje peper op smaak.
- Strooi er de cashewnoten over voor de crunch.

Het lekkerste is om de zuurkool en de puree apart te houden.

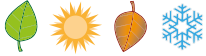
Feestelijk Serveren:

- Schep de puree in een spuitzak met een grof stervormig mondje. Spuit langs de rand van de schaal of bord mooie toeven en schep de zuurkool in het midden. Zet de zuurkool en de puree in een mooie schaal op tafel en laat iedereen zelf opscheppen.

Tip:
De pompoen hoeft niet geschild te worden. Haal er alleen de rare plekken en witte pukkels vanaf. Als de pompoen gekookt en gaar is, is de schil zacht en geeft zo extra vezels aan je maaltijd. Doe eventueel wat kerrie door de puree.



Gevulde kipfilet



Voorbereiding: 10 min.

Bereiding: 25 min.

Je hebt nodig:

- 250-300 g kipfilet, 1 grote of 2 kleine filets
- 4-6 plakjes rookvlees
- 4-6 verse salieblaadjes
- kokosolie

Bereiding:

- Leg de kipfilet op een snijplank bekleed met huishoudfolie of bakpapier.
- Snijd voorzichtig de filet voor $\frac{3}{4}$ tot bijna helemaal in.
- Let erop dat de filet één geheel blijft om hem te kunnen vullen.
- Leg de kipfilet open neer.
- Pak een tweede stuk huishoudfolie.
- Maak de kipfilet dunner door er met de onderkant van een kleine koekenpan op te slaan. Ja, je mag je even uitleven, word OERsterk in de keuken.
- Verwijder de huishoudfolie en beleg de kipfilet met het rookvlees en de salieblaadjes.
- Doe er eventueel een druppeltje kokosolie bij.
- Vouw de kipfilet weer dubbel en zet de randen met cocktailprikkers vast. Zo blijft de vulling tijdens het bakken op zijn plek.
- Verhit de koekenpan en voeg de kokosolie toe om te smelten.



- Bak op middelmatig vuur de kipfilets in 20 min. rustig gaar en goudbruin.
- Leg in het begin van de bereiding een deksel op de pan om de garing te versnellen. Deze houdt de warmte vast.
- Laat de kip even rusten. Haal voor het serveren de cocktailprikkers uit de kipfilet(s).

Variatie:

- Vul de kipfilets met andere vleeswaren of gehakt.
- Gebruik je eigen favoriete kruiden.
- Voeg wat groenten zoals ui, courgette of gebakken champignons toe.



Zonnige kip



Je hebt nodig:

- 2 kipfilets
- 8 gedroogde abrikozen
- 1 el kerrie of garam masala
- kokosolie of ghee
- zout en peper

Bereiding:

- Verwarm een koekenpan op het vuur en voeg wat kokosolie toe.
- Smeer de kip met de kerrie in en breng met zout en peper op smaak.
- Bak de kipfilets in 10 min. goudbruin.
- Doe er de abrikozen met een scheutje water bij.
- Laat nog 5 min. koken totdat het vocht verdampt is en de kip weer begint te bakken.

Variatie:

- Voeg extra knoflook toe.
- Gebruik andere vruchten als mango, ananas of banaan.

lamsvlees

Lamskoteletten van de grill of BBQ met kappertjes-citroensaus



Voor 4 personen

Bereiding: 20 min

Wachttijd: 30 min.

Je hebt nodig:

- 2 tenen knoflook, geperst
- 1 citroen, rasp en sap
- 3 el gesmolten kokosolie
- 8 lamskoteletten (2 p.p.)
- beetje zelfgemaakte mayonaise
- 3 el kappertjes
- 2 el verse oregano, fijngehakt (1/2 el gedroogd)
- 1 krop sla, bladeren in stukken gescheurd
- zout en peper
- optioneel: lente-uitje (ringetjes), komkommer, geraspte wortel

Bereiding:

- Meng de helft van de knoflook royaal met de versgemalen peper, 2 el citroensap.
- Wrijf de lamskoteletten met dit mengsel in en laat ze minimaal 30 min. marineren (of 2-3 uur afgedekt in de koelkast).
- Meng de rest van de knoflook met 1 el citroensap, citroenrasp, kappertjes, oregano en olijfolie en wat mayonaise naar smaak.

- Breng de saus verder met zout en versgemalen peper op smaak.
- Klop 2 el van de saus los met 1 el citroensap en 2 el water in een slakom.
- Schep de sla op de saus en vul deze aan met een lente-uitje (in ringetjes), komkommer en geraspte wortel.
- Besmeer de lamskoteletje lichtjes in met de gesmolten kokosolie.
- Rooster de lamskoteletten op de BBQ ca. 10 cm boven het gloeiende houtskool in 4-6 min. mooi bruin.
- Ze mogen van binnen rosé blijven. Keer de koteletten regelmatig.
- Serveer met de salade en de saus.

Tip: Bereiding onder de grill of in de grillpan is ook mogelijk. Bak de lamskoteletten niet te lang anders worden ze droog en taai. Test zonodig één kotelet om te kijken of deze gaar en nog rosé is.



Lamsspiezen, BBQ en grill

Voorbereiding: 10 min.

Wachttijd: 4-8 uur om te marineren

Bereiding: 25 min.

Je hebt nodig:

- ongeveer 400 g kleine lamsschouder, uitgebeend en ontdaan van het meeste vet.
Vraag de slager om uit te benen en het vlees in blokjes van 4 x 4 cm te snijden
- 2-3 (rode) uien, in vieren gesneden
- 1 courgette, in plakken van 1 cm
- 3 el kokosolie, gesmolten
- sap van 1 citroen
- 2 teentjes knoflook, gesnipperd en op de plank fijngewreven
- 2 tl gedroogde oregano
- 1 tl gedroogde tijm of enkele takjes verse tijm
- zout en versgemalen peper

Bereiding:

- Schenk de citroensap in een grote kom.
- Voeg knoflook, kruiden en naar smaak zout en peper toe.
- Roer het lamsvlees door het mengsel.
- Bedek de kom met cellofaan en zet het in de koelkast. Marineer het vlees 4-8 uur en roer het een paar keer om. Het is ook mogelijk om korter te marineren. Dit geeft alleen minder smaak.
- Scheid de stukken ui in partjes van 2 tot 3 laagjes.
- Haal de blokjes vlees uit de kom en bewaar de marinade.

- Rijg de blokjes vlees afgewisseld met ui en courgette aan metalen spiesen.
- Leg deze op een rooster of bakplaat.
- Voeg wat gesmolten kokosolie bij de marinade en bestrijk de spiesen er mee.
- Zet de grill aan of steek de BBQ aan (op kooltjes minimaal 1 uur van tevoren).
- Rooster de spiesen 10 min. onder de matig tot hete grill of op de BBQ.
- De spiesen mogen niet te dicht bij de hittebron liggen.
- Wacht tot het vlees begint te schroeien.
- Draai de spiesen om en bestrijk ze opnieuw met de marinade.
- Rooster ze nog 10-15 min.
- Serveer direct.

Tip: De marinade-tijd geeft uiteindelijk de smaak aan de lamsspiezen. Reken minimaal één uur als je ze korter wil marineren.



Rundvleesstoofschotel met zilveruitjes en rode wijn



Voor 6-8 personen

Vorbereiding: 30 min.

Bereiding: 2 ¼ uur

Je hebt nodig:

- 5 el kokosolie of ghee
- 1 kg rundvlees in blokjes, om te stoven
- 3 teentjes knoflook, gesnipperd
- 1 tl gemalen komijn
- 1 kaneelstokje van 5 cm lang
- 175 ml rode wijn
- 2 el rode wijnazijn (of appelazijn)
- 1 takje verse rozemarijn
- 2 laurierblaadjes, verpulverd
- 1 l heet water
- 675 g kleine zilveruitjes (rauw) of gewone ui in kwarten gesneden
- 1 el honing
- Keltisch zeezout en versgemalen peper



- Roer er de knoflook en de komijn doorheen.
- Leg het kaneelstokje in de pan en bak alles kort.
- Schenk de wijn en de azijn erbij.
- Laat het vocht 3-4 min. borrelen en grotendeels verdampen.
- Voeg de rozemarijn en laurierblaadjes met het water toe.
 - Roer alles goed en breng het met zout en peper op smaak.
 - Stoof het afgedekte gerecht 1½ uur tot het vlees door en door gaar is.
 - Verdeel de uitjes over het vleesmengsel en schuif de pan heen en weer.
- Schenk de honing over de uitjes.
- Stoof alles afgedekt 30 min. op laag vuur tot de uitjes zacht zijn maar nog net niet uit elkaar vallen.
- Voeg zo nodig heet water toe.
- Roer niet meer na toevoeging van de uitjes, maar schuif de pan zachtjes heen en weer om ze met de saus te bedekken. Verwijder voor het opdienen het kaneelstokje en de rozemarijn.

Bereiding:

- Verhit de kokosolie in een pan en braad de blokjes vlees rondom aan. Eventueel in gedeelten om te voorkomen dat ze gaan koken. Zorg dat ze niet te bruin worden.

Serveer met een wortelsalade en knolselderijpuree.

Variatie:

- Bereid dit gerecht volledig in een voorverwarmde oven op 160 °C.
- Zet de braadslee op het vuur. Bak hierin de vleesblokjes aan en voeg dan alle ingrediënten toe, behalve de uitjes en de honing.
- Zet de schaal afgedekt voor 2 uur in de oven.
- Voeg dan de uitjes toe en schenk de honing over de uitjes.
- Zet de schaal weer voor 30 min. in de oven.

Biefstuk met verse kruiden



Voorbereiding: 30 – 60 min.

Bereiding: 5 - 8 min.

Je hebt nodig:

- 2 biefstukjes van ongeveer 150 gram
- 2 takjes rozemarijn, de blaadjes
- 2 takjes tijm, de blaadjes
- 3 teentjes knoflook, gepeld
- kokosolie en/of roomboter
- Keltisch zeezout en versgemalen peper

Bereiding:

- Hak de rozemarijn, tijm en knoflook fijn.
- Leg de biefstuk in een schaal en bedek dit met volledig met de kruiden.
- Laat de biefstukjes voor minimaal 30 min. marineren.
- Laat een koekenpan warm worden en verhit de kokosolie.
- Breng de biefstuk met zout en peper op smaak.
- Bak de biefstukjes maximaal 4 min., elke kant 2 minuten. De biefstuk is dan nog rood-rosé in het midden ofwel medium rare
- Laat na het bakken de biefstukjes rusten. Zo wordt en blijft het vlees mals en sappig.
- Serveer met een warme groente en een frisse salade.



Variatie:

- Alleen zout en extra versgemalen peper toevoegen zonder extra kruiden is ook heel lekker.
- Je kunt biefstuk en entrecote het beste eerst in zijn geheel bereiden om later in stukjes door een wokgerecht te doen. Op deze wijze blijft het vlees mals en sappig. Dit in tegenstelling tot het bakken in reepjes.

Tip:
Zet een timer om de juiste baktijd aan te houden.
Hoe steviger de biefstuk voelt als je hem indrukt, hoe verder hij is gebakken.



Pittige zomerhutspot, zonder aardappelen



Vorbereiding: 15 min.

Bereiding: 30 min.

Je hebt nodig:

- 300 g wortelen
- 300 g uien
- 500 g zoete aardappel (bataat), pastinaak of knolselderij
- 300 g rundergehakt
- 1-2 el kerriepoeder
- roomboter

Tip:
Serveer met
verse en rijpe
mango of perzik
(nectarine)

Bereiding:

- Kook water met de waterkoker of de fluitketel. Dit maakt dat alles sneller aan de kook is.
- Kook de wortel, ui en zoete aardappel in 20 min. gaar.
- Verhit ondertussen een koekenpan.
- Doe een beetje roomboter in de pan. Voeg de kerrie toe en bak dit 2 min.
- Kerrie moet worden verhit om zijn smaak en aroma goed vrij te geven.
- Voeg het gehakt toe en bak het rul.
- Giet de groenten af en bewaar dit kookvocht.
- Meng de groenten met de zoete aardappel en stamp het fijn.
- Voeg het gehakt met kerrie toe en schep alles door.
- Voeg roomboter toe om de stampot smeug te maken. Voeg zonodig nog extra kookvocht toe.
- Zet op tafel en laat iedereen opscheppen.



Variatie:

- Maak de stampot alleen van wortel en ui, half of half, in totaal 1 ½ kg.
- Laat de hutspot nog wat grof. Dit geeft meer structuur en afwisselende smaak aan het gerecht.
- Vervang de kerrie ook eens door kummel (karwij).
- Bestrooi het eindresultaat eventueel nog met geroosterde en gehakte noten of pijnboompitten.

Lasagne, zonder granen



Vorbereiding: 30 min.

Bereiding: 30 min.

Je hebt nodig:

- 3 courgettes
- 2 wortelen, in dunne schijfjes
- 1 stengel bleekselderij, in dunne boogjes
- 2 uien, gesnipperd
- 300-400 gram rundergehakt
- 1 bakje champignons (250 g)
- Italiaanse kruidenmix: tijm, rozemarijn en salie
- 2 tenen knoflook, fijngesnipperd
- 1-2 eieren
- 3 handjes hazelnoten, fijnggehakt
- 3 el roomboter of ghee

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Schaaf of snijd de courgette in de lengte in plakken. Selecteer de mooie plakken als lasagne bladeren en snijd de afvalstukjes klein voor in de saus.
- Verhit een koekenpan of wok op het vuur.
- Doe er wat ghee in en laat dit warm worden.
- Voeg de helft van de ui met de stukjes courgette, wortel en bleekselderij toe. Fruit zachtjes voor 3-5 min.
- Doe het mengsel in een hoge mengbeker en pureer alles fijn tot een gladde saus. Breng dit met zout en peper op smaak.



- Zet de pan weer op het vuur en bak het gehakt rul.
- Houd dit gehakt apart op een bord.
- Voeg de ui, knoflook en kruiden in de pan toe en fruit aan.
- Doe zo nodig nog wat ghee in de pan.
- Voeg de champignons toe en bak deze zachtjes aan.
- Voeg het gehakt weer toe en breng met zout en peper op smaak.
- Vet een ovenschaal in en schep er een beetje saus in.
- Bedek de ovenschaal met de geschaafde courgette.
- Verdeel wat van het gehaktmengsel erover.
- Bedek weer met courgette, saus en gehakt totdat je geen ingrediënten meer hebt.
- Zorg dat je eindigt met een laag courgette.
- Meng het ei met de gehakte hazelnoten en breng dit met wat zout en peper op smaak.
- Verdeel deze topping over de lasagne.
- Zet de lasagne voor 20 min. in de oven totdat de bovenkant krokant en goudbruin is.

Variatie:

- Gebruik een halve gekookte bloemkool. Pureer deze en breng dit met zout, peper en andere kruiden op smaak. Bestrooi het met gehakte noten, zaden en/of pitten
- Gebruik in de lengte geschaafde wortel of geblancheerde koolbladeren als lasagnebladen.



*serveer samen met een frisse
salade*

Hazenpeper



Voorbereiding: 30 min.

Wachttijd: 4-12 uur

Bereiding: 1¼ uur (stoofpan) of
45 min. (hogedrukpan)

Je hebt nodig:

- 1 wilde haas van 1,2–1,5 kg, in stukken

Marinade:

- 1 prei of 2 uien, in ringen gesneden
- peterselie en/of selderij
- 2-3 tenen knoflook, geplet
- 500 ml rode wijn
- 200 ml water
- 50 ml (kruiden)azijn of zoet-zuur van de zilveruitjes
- ghee
- tijm en kruidnagel
- peperkorrels
- laurierblad

Saus:

- 2 tl Keltisch zeezout
- versgemalen peper
- 100 g boter
- 50 g rookvlees, dik gesneden blokjes
- 2 grote uien, gesnipperd
- 1 prei, in ringen
- 1 wortel, in schijfjes
- 1 stengel bleekselderij
- 10 -20 zilveruitjes (zoet-zuur)

Bereiding:

Marinade:

- Meng alles en laat de haas hierin minimaal 4 uur tot 12 uur marineren.
- Keer alles regelmatig om.

Hazenpeper:

- De stukken haas uit de marinade halen, laten uitlekken en droogdeppen.
- Bewaar de marinade.
- Bestrooi de stukken haas met zout en peper.
- Verhit een pan en laat de ghee hierin smelten en bruin worden.
- Laat de stukken haas hierin dichtschroeien. Zorg dat de stukken vlug aan alle kanten bruin bakken.
- Neem de haas uit de pan.
- Voeg rookvlees en ui aan het bakboter toe en fruit dit 5 min.
- Voeg de prei en wortel toe.
- Leg de stukken haas terug en giet de marinade door een zeef in de pan.
- Stoof de haas in 1½ uur zachtjes gaar. In een hogedrukpan ongeveer 35 min. onder druk houden.
- Haal de haas uit de pan en kook de saus nog in tot de juiste dikte.
- Pureer eventueel een deel van de saus voor meer binding.
- Haal het vlees van de botten en doe het terug in de saus.
- Voeg de zilveruitjes toe en breng het geheel met zout en peper op smaak.

*Lekker bij
ouderwetse
rode kool,
gekookte
spruitjes en
een knolsel-
derijpuree.*

Variatie:

- Serveer de hazenpeper eens als warme saus over een rauwkost zoals gesneden witlof of ijsbergsla.
- Vervang de tijm en kruidnagel door basilicum en marjolein.

*Tip:
Bewaar het
restant van de
hazenpeper in de
vriezer voor een
volgende keer.*



Ijsorbits



Je hebt nodig:

- 400–500 g bevroren fruit: frambozen, aardbeien, bosbessen, bosvruchten, mango of bevroren gekookte appelschijfjes
- 1-2 eetlepels honing
- verse of gedroogde kruiden zoals munt en citroenmelisse

Bereiding:

- Zet de schaal, schaaltes of bakjes waarin je het ijs wilt presenteren in de vriezer.
- Doe het bevroren fruit in de keukenmachine of grote blender. Kies een combinatie van smaken (zie variatie)
- Voeg de honing toe. Mix alles kort en snel. Het dessert is klaar!

Variatie:

- Aardbeien en frambozen: balsamico-azijn, zwarte peper of basilicum.
- Appel: kaneel, gember, steranijs of anijs.
- Banaan: chocolade, kokos en kaneel.
- Peer: kaneel, port en chocolade.

Garneer met vers fruit en/of één van je smaakmakers.





Diverse ijssmaken

30 min. + 4 uur vriestijd

Mangoijs

- 1 mango
- 3 verse dadels
- water om te verdunnen

Aardbeienijs

- 1 bakje zoete rijpe aardbeien
- 3 dadels
- versgemalen peper
- beetje water

Appelijs met kaneel en gember

- 2-3 zoete appels
- ½ - 1 tl verse gember, geraspt
- ½ - 1 tl kaneel
- roomboter

Extra Bereiding:

- Kook de zoete appels kort met een beetje roomboter.
- Voeg de kaneel toe.
- Laat afkoelen.

Bereiding van het ijs:

- Doe het mengsel in vormpjes en laat het even bevriezen.
- Steek de ijsstokjes in het ijs als het stevig genoeg is.
- Laat verder bevriezen.



aardbeienijs



appelijs



bosbessenijs

Bereiding van gratin

- Maak er een ijsgratin van door het in een grote platte schaal te doen (glasmetaal) en zet in de vriezer.
- Roer de ijskristallen regelmatig met een vork om totdat je mooie losse ijskristallen hebt.

Het kan nog sneller:

- Doe bovenstaande ingrediënten in de keukenmachine.
- Voeg zonodig wat extra ijsblokjes toe.
- Maal het in de keukenmachine fijn.
- Doe het in de serveerschaaltjes en laat tot kort voor gebruik in de vriezer staan.

Tip:

- Voeg eens basilicum bij de aardbeien toe.
- Of geraspte verse gember bij de appel.
- Maak gekleurde laagjes door verschillende soorten fruit te pureren (mango, aardbei en sinaasappel). Laat de voorgaande laag steeds even bevriezen voor je de volgende laag erbij doet.
- Gebruik bevroren fruit en je hebt instant ijs.
- Voeg kokosmelk toe voor een roomijsje.

Kastanje-crêpes met warme bramen



Nodig voor de crêpes:

- 10 g boter
- 55-60 ml kokos- of amandelmelk
- ¼-½ el honing
- 30 g kastanjemeel
- ½ -1 ei, losgeklopt
- roomboter
- snuf zout

Nodig voor de warme bramen:

- 3 fijngemalen dadels
- 1 klein kaneelstokje
- scheutje whisky of port
- 110 g bramen

Bereiding:

- Doe de boter, kokosmelk en honing met een een flinke snuf zout in een kleine pan.
- Verwarm de boter op een laag vuur tot het is gesmolten en de honing is opgelost.
- Draai het vuur uit.
- Doe het kastanjemeel in een mengkom.
- Maak in het midden een kuiltje en voeg 1 ei toe.
- Klop het meel geleidelijk door het ei tot het mengsel vrij stevig is.
- Voeg een scheut warme kokosmelk toe om het losser te maken. Schenk de rest van de warme kokosmelk erbij.
- Blijf kloppen tot het mengsel zo dik is als vloeibare slagroom.

Warme bramen

- Doe fijngemalen dadels in een roestvrijstalen pan op een matig vuur en voeg net genoeg water toe zodat de dadels enigszins oplossen.
- Voeg de kaneel toe.
- Laat de 'siroop' koken. Voeg een scheut whisky toe en haal de pan van het vuur.
- Roer de bramen door de hete siroop en laat het afkoelen.
- Je hebt dan zachte, sticky bramen in heerlijk donkerrood sap.
- Voeg eventueel een scheutje water toe als er te weinig sap is.

Crêpes bakken

- Verhit een koekenpan van 25 cm met een keramische laag op een matig vuur.
- Doe een klontje boter in de pan en beweeg de pan tot de boter is gesmolten en sist.
- Schep een lepel beslag in de pan en verdeel dit snel door de pan.
- Bak ongeveer 1 min. tot de bovenkant is gestold en kleine gaatjes heeft.
- Keer de crêpe met een paletmes en bak de andere kant 30 sec.
- Laat de crêpe op een bord glijden.
- Veeg de pan met een stuk keukenpapier schoon en voeg weer een klont boter toe. Bak zo een stapel crêpes.
- Houd ze in de oven warm op een warmhoudstand van 50 °C.

- Leg een crêpe op een voorverwarmd bord. Verdeel er een paar lepels bramen over en vouw in vieren. Druppel het bramen sap erover.

Tip:

- Serveer dit tijdens de feestdagen met een bol sorbetijs.
- Gebruik wat geklopte kokosroom.

Variatie:

- Vervang de kastanjemeel deels of in zijn geheel door boekweitmeel. Deze laatste levert geen gluten, maar wel een kleine hoeveelheid antinutriënten die ook in granen zitten. Bij voorkeur dus in mindere mate gebruiken.

Supersnelle chocolademousse



Je hebt nodig:

- 1 flinke avocado
- 1 rijpe banaan
- 3 el cacaopoeder (zonder suiker)
- wat kokosmelk, om het iets smeüger te maken
- honing
- voor de garnering: gehakte noten, rozijnen of geraspte kokos

- Garneer eventueel met de noten, rozijnen, geraspte kokos of chocoladeschaafsel.

Bereiding:

- Doe de avocado, banaan en cacaopoeder in een kom of keukenmachine en pureer dit.
- Breng de mousse op de juiste dikte door naar eigen inzicht wat kokosmelk toe te voegen.
- Breng de mousse verder met honing op smaak.

Variatie:

- Vervang de avocado's door geklopte kokosroom en spatel er voorzichtig gesmolten chocolade (72% cacao) door. Laat de chocolademousse in de koelkast opstijven als je een dikkere structuur wilt.
- Gebruik gesmolten chocolade in plaats van de cacaopoeder.



Chocoladetaart



8-12 stukjes

Vorbereiding: 10 min.

Bereiding: 30-40 min

Je hebt nodig:

- 100 g roomboter, in blokjes gesneden
- 100 g pure chocolade (72% cacao of hoger), in stukjes
- 2 eieren, gesplitst in eidooier en eiwit (zie pagina 14)
- 4 verse dadels, fijngemalen
- 100 g amandelen (geroosterd), fijngemakt of amandelmeel
- cacaopoeder
- lage taartvorm van ca. Ø 20 cm, ingevet met roomboter en bakpapier op de bodem

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 150 °C.
- Vet de taartvorm met boter in.
- Verwarm de boter en chocolade au bain-marie.*
- Laat het afkoelen als de chocolade is gesmolten.
- Klop de eidooiers met de helft van de dadels tot een bleek schuimig geheel.
- Check of het chocolademengsel voldoende is afgekoeld (handwarm).
- Klop de eiwitten stijf en voeg er steeds een beetje van de rest van de dadelpuree doorheen.
- Roer het gesmolten chocolademengsel door de amandelen of het amandelmeel.

- Schep het eidooiermengsel door het chocolademengsel en spatel er daarna voorzichtig de stijfgeklopte eiwitten door.
- Schep het beslag in de taartvorm.
- Bak de taart in 25-30 min.
- De bovenkant is dan net hard en de binnenkant nog zacht.
- Neem de taart uit de oven en laat hem helemaal afkoelen.

Garneren:

- Zeef wat cacao over de taart.
- Gebruik voor feestelijke gelegenheden een sjabloon om een figuur te maken.
- Of smelt nog wat chocolade met een beetje boter en garneer hier de taart mee. Maak bijvoorbeeld strepen, een kruispatroon of andere leuke figuurtjes.
- Blaadjes munt of citroenmelisse.
- Bosvruchten of ander fruit.
- Bestrooi met geraspte kokos.

** Au bain-marie betekent: in een kom of pan de chocolade smelten, die hangt boven een andere pan met heet water, waarin het water bijna kookt. Hierdoor zal de chocolade niet te heet worden in vergelijking met het rechtstreeks op vuur te verwarmen.*



Variatie:

- Vervang de boter in zijn geheel of deels door kokosolie.
- Gebruik gemengde noten of andere noten zoals hazelnoten, pecannoten, walnoten, paranoten of macademianoten.
- Voeg voor een extra smaaksensatie geraspte sinaasappelschil toe en garneer het geheel met schijfjes of partjes verse sinaasappel.
- Rasp wat verse gember door het beslag.
- Doe wat kardemom in het beslag (geknusde zaadjes of poeder).
- Of voeg stukjes (rauwe) chocolade toe.

*Tip: Serveer met amandelroom en wat vers fruit.
Snijd de chocoladetaart doormidden en besmeer het met de chocolademousse (recept zie pagina 119).*

Gevulde sinaasappelen



Je hebt nodig:

- 2 sinaasappelen, gehalveerd en uitgeperst. Gebruik de schil als schaalpje, dus houd deze intact.
- 300 ml versgeperst sinaasappelsap
- 2½ blaadjes gelatine, in koud water geweekt.
- optioneel: beetje honing

Bereiding:

- Verwarm een deel van de sinaasappelsap in een pannetje met dikke bodem.
- Knijp de gelatine uit en voeg dit aan de warme sinaasappelsap toe.
- Roer alles goed door tot de gelatine volledig is opgelost.
- Voeg de rest van de sinaasappelsap toe en meng alles.
 - Vul de sinaasappelhelften.
 - Mogelijk heb je een restantje over, vul hier bijvoorbeeld een plat schaalpje of 2 glazen mee.
 - Laat de gevulde sinaasappelen afkoelen en opstijven in de koelkast.

Variatie:

- Vervang $\frac{1}{3}$ (100 ml) van het sinaasappelsap door kokosmelk. Volg verder het recept.
- Doe onderin de glazen een partje(s) manderijn.
- Varieer met verschillende soorten fruit zoals aardbeien (moes), mango, papaja, peer en/of appel.
- Alleen bij kiwi, papaja, vijgen en ananas moet al het sap eerst gekookt of flink verwarmd worden tot boven 45 graden om de enzymen af te breken, anders krijg je geen binding of blijft de pudding niet gebonden.
- De juiste verhouding gelatine is 5 blaadjes op 600 ml sap en/of vruchtenpuree.

Tip:
Proef de sinaasappelsap: is deze zoet of zuur?
Voeg er 1 tl citroensap bij als het sap te zoet is.
Voeg bij een zurige smaak een beetje honing toe.



Kokosdessert



Je hebt nodig:

- 45 g roomboter
- 75 g ongezoete, droge, geraspte kokos
- 5 verse dadels, geweekt in warm water en gepureerd
- 90 ml kokosmelk

Bereiding:

- Verwarm een pan met dikke bodem.
- Smelt de boter onder voortdurend roeren.
- Voeg al roerend de droge kokos en de dadelpuree toe.
- Voeg de kokosmelk toe.
- Blijf 7-10 min. voortdurend roeren.
- Neem de pan van het vuur en laat het kokosmengsel een beetje afkoelen.
- Vorm na afkoeling langwerpige blokken en snijd ze in plakken van gelijk formaat.
- Laat alles 1 uur opstijven en dien op.



Gestoofde of gekookte peertjes



Je hebt nodig:

- 3 peren, geschild, gehalveerd en klokhuis verwijderd
- 1 kaneelstokje
- stukje citroenschil
- scheutje citroensap
- 150 ml water
- een scheut rode wijn of port

Bereiding:

- Zet de peren samen met het kokend water, kaneel, citroenschil en het citroensap op.
- Doe er een flinke scheut rode wijn bij.
- Kook voor 45 min. tot de peren door en door zacht zijn.
- Serveer warm in een schaal.

Variatie:

- Vervang het water door de rode wijn en/of port.
- Kook pruimen ook eens op deze manier totdat de pruimen zacht zijn.

Tip:

- Maak je gebruik van de ouderwetse stoofpeertjes, dan zullen deze na ongeveer 4 uur van nature rood worden.
- Serveer met wat gehakte noten, kokosroom of melk.
- Laat het overblijvende vocht tot de helft inkoken en je hebt een heerlijke saus voor bij je stoofpeer.



Banaan met een krokante notenkorst



Je hebt nodig:

- 2 bananen
- 3 el noten, geroosterd en grofgehakt
- 1 el roomboter

Bereiding:

- Verhit een pan en voeg de roomboter toe.
- Snijd de bananen door de helft.
- Bak de bananen in de roomboter totdat ze warm zijn.
- Rol ze daarna direct door de gehakte noten.
- Serveer warm.

Variatie:

- Druppel eerst wat honing over de warme bananen voor dat je ze door de noten haalt.
- Haal ze door de geraspte kokos of rooster eerst de kokos even.
- Serveer er een chocoladesaus bij.
- Vervang de bananen door gebakken ananas.





Fastfood met een twist

Frietjes



Voorbereiding: 10 min.

Bereiding: 10 min.

Je hebt nodig:

- 700 g pastinaak
- kokosolie (1–2 l)
- zout en peper

Bereiding:

- Was de pastinaak grondig, schillen is niet nodig.
- Snijd deze in de lengte in vieren door.
- Snijd de bovenkanten nogmaals door als de pastinaken vrij dik zijn.
- Dep de pastinaak goed droog.
- Doe de kokosolie in de friteuse en zet de temperatuur op 180 °C.
- Doe een portie pastinaak in de friteuse als de olie heet is. Let op: laat het er voorzichtig inzakken.
- Bak de friet van pastinaak goudbruin.
- Haal ze er uit en laat het even op keukenpapier uitlekken.
- Doe ze in een kom en bestrooi ze met zout. Schud de frietjes om.

Lekker met mayonaise (zie recept pagina 158), salade en een runderhamburger of een tartaartje.

Variatie:

- Vervang de pastinaak door repen van knolselderij, koolraap of koolrabi.
- Gebruik zoete aardappel (bataat), aardpeer of de peterseliewortel.
- Bestrooi de frietjes met kerrie.

Tip:

Bereiding in de oven.

- Verwarm de oven voor 190 – 200 °C.
- Schud de frieten om met gesmolten kokosolie plus wat zout en leg ze op een bakplaat.
- Bak ze 30 tot 45 min. Ze zullen wel minder krokant worden dan in de friteuse. Schep ze halverwege nog eens om.
- In de tussentijd kun je de andere gerechten bereiden.



Vorbereiding: 15 min.

Bereiding: 30 min.

Je hebt nodig:

- 125 g ongebrande cashewnoten
- 25 g amandelmeel
- 28 g kokosmeel
- ½ tl natriumbicarbonaat
- 2 grote eieren
- 2 el kokosmelk
- ½ tl appelcider azijn, citroensap of azijn
- 2½ el gesmolten ghee of kokosolie
- 1 el koud water
- ½-1 el Italiaanse kruiden
- ½ tl Keltisch zeezout
- optioneel: wat knoflook, fijngesnipperd

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Maal de cashewnoten in de keukenmachine tot een fijn meel.
- Voeg de amandelmeel, kokosmeel, natriumbicarbonaat, zout en knoflook toe en mix 30 sec.
- Voeg de natte ingrediënten toe: eieren, kokosmelk, azijn, olijfolie, water en kruiden.
- Mix weer voor 30 sec.
- Maak de wanden van de kom schoon en mix nog een aantal keren tot je een mooi zacht deeg hebt.
- Voeg eventueel knoflook toe
- Laat het deeg even 2 min. rusten. Zo kan het kokosmeel wat van het vocht

opnemen. (Het is vrij zacht deeg, door het voorbakken krijg je een krokante bodem.)

- Neem een stuk bakpapier en bestuif met kokosmeel.*
- Schep het deeg op het bakpapier. Dit levert 1 pizza voor 2 personen op.
- Of deel het deeg in tweeën en bak een pizza per persoon.
- Bestuif de bovenkant van het deeg ook met kokosmeel.
- Neem een tweede stuk bakpapier en leg dit bovenop het deeg.
- Druk het deeg plat met je handen tot een cirkel en rol het met een deegroller uit tot 0,6 cm dik.
- Verwijder dan voorzichtig het bovenste stuk bakpapier. Laat het rustig zitten als dit niet mocht lukken. Na het voorbakken kun je het er zo afhalen.
- Maak eventueel de tweede pizzabodem.



- Bak de bodems voor 12 min. in de oven of totdat het deeg omhoog is gekomen en goudbruin aan de randen is.
 - Beleg je pizza met je favoriete ingrediënten.
 - Besmeer met pesto en beleg de pizza met licht gebakken ui en champignons, vleeswaren, vis (vers of blik), garnalen, dingesneden ui, plakjes courgettes of olijven.
 - Bak de pizza in de oven gedurende 10-15 min. goudbruin.
- * Doe wat kokosmeel in een theezeeffe en tik op de rand om zo je werkblad en je pizza licht te bestuiven.

Variatie:

- Leg een moot zalm in repen op de pizza.
- Varieer naar eigen smaak met het beleg. Gaar alles voor dat langer dan 10 min. nodig heeft.
- Beleg de pizza als deze uit de oven is met gerookte zalm en rucola, gerookte of gekookte kip, restjes vlees of rulgebakken gehakt met kruiden.
- Doe oregano, basilicum (gedroogd) of Italiaanse kruiden door het beslag van de bodem.
- Of maak er een Indiase smaak van met knoflook, komijn of karwij.

Tip: Besprenkel de pizza nog even met wat olijfolie als je deze uit de oven haalt.





Kipnuggets



Je hebt nodig:

- 250-300 g kipfilet, gesneden in mooie, grote reepjes of stukjes
- 1-2 el kokosolie
- kokosmeel of kastanjemeel, op een bordje
- 1 eiwit
- 100 g gehakte hazel- of cashewnoten
- voeg naar smaak kruiden als tijm, rozemarijn, Italiaanse kruiden of komijn toe
- zout en peper

Bereiding:

- Verhit een pan op het vuur en laat de kokosolie in de pan warm worden.
- Doe de kokosmeel op een plat bord.
- Klop het eiwit met wat peper en zout los in een bord of schaal.
- Doe de gehakte noten in een ander bord.
- Haal de kipreepjes door de kokosmeel en schud het overtollige meel er af.
- Bedek de kipreepjes met het eiwitmengsel en haal deze dan door de gehakte noten.
- Druk de paneer goed aan.
- Doe de gepaneerde stukjes kip in de pan.
- Bak de kipnuggets in 5- 8 min. goudbruin.
- Controleer één stukje of deze goed gaar is (geen lichtroze kleur meer).
- Serveer met friet en zelfgemaakt mayonaise en een lekkere salade of gekookte broccoli.

Tip:

- In kokosolie kun je goed frituren.
- Vul de friteuse met kokosolie en frituur de kipnuggets goudbruin in 3-5 min.
- Zorg dat de noten niet verbranden.
- Zeef de kokosolie na gebruik door een fijne zeef met een stuk kaasdoek. De olie is weer gereed voor de volgende keer.
- Voor het filteren kun je ook een koffiefilter gebruiken.
- Gebruik de olie maximaal twintig keer om in te frituren.



Je hebt nodig:

- 250 g gare makreel, ontvelde en ontgraat
- 25 g boter
- 175 g geprakte koolraap
- 3 lenteuitjes, schoongemaakt en fijngesneden
- 1 el verse peterselie
- 1 el groentebouillon of water
- kokosolie
- zout en peper

Bereiding:

- Maak het visvlees fijn en meng het met de boter en de koolraap.
- Voeg peterselie en bosui toe.
- Voeg als het mengsel te droog is wat water toe. Breng het met zout en peper op smaak.
- Vorm burgers van het mengsel en leg ze 30 min. in de koelkast om op te stijven.
- Verhit een pan en voeg wat kokosolie toe.
- Bak de Big Mak aan beide kanten goudbruin.
- Serveer met een salade.

Maak er een compleet menu van door de visburgers aan te vullen met de frietjes, de shake en de zelfgemaakte mayonaise.



Dat is nog eens onderwets genieten!



Amandel-bananenshake



Voorbereiding: 5-15 min.

Bereiding: 3 min.

Je hebt nodig:

- 400–500 ml amandelmelk (zie recept pagina 20)
- 1 bevroren banaan
- optioneel: vanillepoeder of verse merg van een vanillestokje

Bereiding:

- Mix alles met een blender of een staafmixer.
- Enjoy!

Variatie:

- Maak eens een shake met bevroren aardbeien, mango, papaja of ananas.
- Vervang de amandelmelk door een andere notenmelk of kokosmelk.
- Voeg wat geraspte pure chocolade (minimaal 72% cacao) toe.
- Voeg verse of gedroogde dadel toe om de shake een zoetere smaak te geven.

Tip: Start met 300 ml amandelmelk en voeg meer toe om de juiste dikte te bereiken.

Verjaardagen

Bitterballetjes van vis



Voor 10-12 stuks

Je hebt nodig:

- 175 g tonijn uit blik (uitlekgewicht)
- 150 g pompoen, gaar en fijngeprakt
- 2 middelgrote eieren
- 2 lenteuitjes, fijngesneden
- 1 tl peterselie, fijngesneden
- ongeveer 150 ml kokosolie

Bereiding:

- Doe alle ingrediënten, behalve de kokosolie, bij elkaar.
- Vorm balletjes ter grootte van een golfbal.
- Verhit een hapjespan, voeg de kokosolie toe en laat de olie warm worden.
- Bak de balletjes rondom goudbruin.
- Laat ze op keukenpapier uitlekken en geef er een mayonaise bij.

Variatie:

- Vervang de tonijn door zalm of makreel.
- Voeg een extra teentje knoflook toe.
- Geef de mayonaise met kerrie, knoflook of verse basilicum extra smaak.



Tip: Koud ook lekker om als lunch mee te nemen. Zorg wel voor koel vervoer.



Groente chips - Crisp



Voorbereiding: 15 min.

Bereiding: 30 min.

Je hebt nodig:

- verschillende of één van de volgende groenten: zoete aardappel (bataat), pompoen, rode biet, courgette en/of wortel, schoongemaakt en geschild
- gesmolten kokosolie
- Keltisch zeezout
- optioneel: zeewiervlokken

Bereiding:

- Gebruik een dunschiller of een spiraalsnijder op de krulstand.
- Schaaf de groenten.
- Besprenkel ze met gesmolten kokosvet tot ze volledig bedekt zijn.
- Voeg zout en evt. zeewiervlokken toe.
- Plaats de krullen op een bakblik en bak ze 30 min. op 150 °C tot ze krokant en goudbruin zijn.

Variatie:

- Marineer de groenten na het schaven voor minimaal 12 uur in een kruidige dressing en dep ze daarna droog.

Chips van Fruit

- Zelfde bereiding als de groenten alleen gebruik nu fruit in dunne slierten en schijven zoals: appel, ananas, peer en/of banaan.
- Knijp wat citroensap over het fruit voordat je het gaat drogen. Dit geeft een frissere smaak en voorkomt verkleuring.
- Bak 30 min. op 150 °C of totdat de chips droog en wat krokant zijn.

Tip: Zonder kokosolie en met de dunschiller geschild zijn de wortel en pastinaak het lekkerst.



Feestdagen

Pepernoten ❄️

120 stuks, afhankelijk van de grootte

Je hebt nodig:

- 220 g amandelmeel
- 200 g meel van noten naar keuze (of amandelmeel)
- ½ tl Keltisch zeezout
- 4 el speculaaskruiden
- 1 el kaneel
- 4 el honing
- 2 el water
- 1 ei of 2 eiwitten

Bereiding:

- Bedek het rooster van de oven met bakpapier.
- Gebruik geen bakplaat, de kans op aanbranden van de onderkant van de pepernoten is aanwezig.
- Doe het notenmeel, zout, speculaaskruiden en de kaneel in een mengkom.
- Prak eventuele klontjes met een vork fijn.
- Meng het ei, het water en de honing in een schaalkje door elkaar.
- Voeg de inhoud van het schaalkje in een kuiltje van de droge bestanddelen toe.
- Roer met een vork alles van binnenuit goed door elkaar tot je een stevig deeg hebt.
- Neem een stuk deeg en rol er een dunne worst van, maximaal 2 cm ø.
- Snijd het rolletje in stukjes van maximaal 1 cm.
- Draai de stukjes nog even tussen 2 handen tot een bolletje.
- Leg dit op het rooster.
- Bak de pepernoten op 180 °C in 15 min. bruin.
- Zet een kookwekker op 10 min. om het resultaat te bekijken.
- Blijf nu alert om te donkere pepernoten te voorkomen.





Pepernoten zijn eind augustus al te koop. De commercie draait het hele jaar op volle toeren. Op de dag voor kerst rennen veel mensen als een kip zonder kop door de supermarkt. Kerst is overvloed, zowel in eten als cadeaus. Eten wordt vreten. Kerst is ook een moment van bezinning. Op jezelf en op het leven. Welke koers vaar ik? Lig ik op schema? Maakt deze koers mij gelukkig?

Gezonde voeding nuttigen met mensen van wie je houdt is dubbele voeding. In dit hoofdstuk worden gezonde variaties gepresenteerd die je feestdagen nog voedzamer, smakelijker en gezelliger maken.

Pepernoten met een chocolade jasje



Je hebt extra nodig:

- 100-150 g chocolade met minimaal 72% cacao

Bereiding:

- Smelt 100-150 g chocolade au bain-marie (zie pagina 120).
- Leg een pepernoot in de gesmolten chocolade.
- Rol de bereide pepernoot met 2 vorkjes om er zorg ervoor dat alle kanten met chocolade zijn bedekt.
- Laat de pepernoot op je vorkje uitlekken.
- Leg ze op een stuk bakpapier zodat de chocolade kan opstijven.
- Herhaal dit voor alle pepernoten die je van een laagje wilt voorzien.

Variatie:

- Maak figuurtjes, strepen of puntjes op de pepernoten met de gesmolten chocolade.
- Gebruik het pepernotendeeg om er koekjes van te bakken. De baktijd zal dan ongeveer 5 min. langer zijn.

Tip: Erg leuk om met kinderen zelf pepernoten te maken en deze van chocolade te voorzien.

Gevuld speculaas

Ongeveer: 15–20 stukjes

Vorbereiding: 5 min. + 30 min.

Wachttijd: 2 uur tot 1 nacht

Bereiding: 50 min.

Je hebt nodig:

Voor de spijslaag:

- 125 g geweekte ontpitte dadels (een nachtje tot minimaal 2 uur)
- 2 tl citroensap
- 125 g amandelmeel

Voor het speculaas:

- 225 g amandelmeel óf hele amandelen die je in de blender fijn maalt
- 100 g kokosolie of roomboter
- 150 g geweekte bio-abrikozen zonder pit (een nachtje tot minimaal 2 uur)
- 1 eigeel (eiwit bewaren voor de bovenkant)
- 1 ei
- 2 el speculaaskruiden
- snufje zout

Voor de bovenkant:

- een beetje eiwit voor een mooie bruine kleur
- amandelen of schaafsel ter garnering

Bereiding:

- Doe de dadels in een blender en maal ze fijn. Afhankelijk van de kracht van de blender of staafmixer is het misschien handig om ze eerst even klein te snijden.
- Voeg het citroensap toe en meng tot één geheel.
- Voeg het amandelmeel toe en meng opnieuw.
- Zet dit in de koelkast, om het te laten opstijven.
- Verwarm de oven voor op 170-175 °C.
- Smelt voor de speculaaslagen de kokosolie au-bain-marie, (zie pagina 120) niet te hoog verhitten, want dan verandert de smaak.
- Even laten afkoelen.
- Doe de kokosolie, ei, eigeel en de abrikozen in een keukenmachine en meng tot alles één geheel is.
- Is het een heel droog beslag voeg dan nog 1–2 el water toe.
- Voeg de speculaaskruiden en zout voor de speculaaslaag toe en laat de keukenmachine nog even draaien.
- Vet een standaard ovenschaal in of bekleed het met bakpapier.
- Bedek de bodem van de ovenschaal met de helft van het deeg.
- De speculaasdeeg is vrij zacht. Maak je handen met wat koud water nat als het teveel aan je handen blijft plakken. Koele handen zorgen ervoor dat je de speculaas goed in de vorm kan verdeelen. De bolle kant van een lepel werkt ook heel goed.
- Laat het speculaasdeeg eventueel in de koelkast opstijven.
- Verdeel vervolgens de spijs over de speculaaslaag.

Met dank aan Praktijk Zeon en de vele anderen waarvan ik recepten van gevuld speculaas op internet kon raadplegen.



- Verdeel hier de tweede helft van het speculaasdeeg over.
- Bestrijk de speculaas tot slot met het losgeklopte eiwit voor de afwerking voor een mooie bruine kleur en laat dit eventjes intrekken.
- Bestrooi met amandelschaafsel om het echt af te maken. Of maak een patroon met halve amandelen.
- Zet de gevulde speculaas ongeveer 40 min. in de oven.
- Laat de speculaas langzaam afkoelen

in de oven en daarna verder op kamertemperatuur.*

- De smaak van het speculaas komt een dag later nog meer tot zijn recht. Als je het kunt volhouden.... heb dan even geduld.
- Snijd het speculaas in mooie stukjes.

* Het gevulde speculaas is in eerste instantie nog vrij zacht, vandaar het langzaam afkoelen.

Tip:

- Je kunt het deeg met je vingers over de bodem van de ovenschaal verdelen.
- Leg een vel bakpapier op het aanrecht, leg het deeg erop en leg er nog een stuk bakpapier bovenop. Rol het dan uit tot de juiste dikte en formaat.
- Proef het speculaas en het amandelspijs voordat je het in de ovenschaal doet. Als je het niet zoet genoeg vindt, kun je er een kleine theelepel honing bij doen.

Appelflappen

Je hebt nodig:

- 3 Goudreinet of Elstar appels, geschild en in schijven van ½ cm
- 150 g kastanjemeel
- 1 tl natriumbicarbonaat
- 250 ml kokosmelk
- ¼-½ tl zout
- ½-1 tl kaneelpoeder, naar smaak
- 1 ei
- kokosolie

Bereiding:

- Doe de olie in de friteuse en zet de temperatuur op 170 °C.
- Zorg dat je een temperatuurmeter bij de hand hebt als je een (braad)pan met een dikke bodem gebruikt.
- Doe het kastanjemeel, bicarbonaat, zout en kaneelpoeder in een kom en meng alles goed door elkaar.
- Voeg het ei toe en klof dit door het kastanjemeel.
- Voeg beetje bij beetje de kokosmelk toe, totdat het beslag de dikte van yoghurt heeft.
- Haal de appelschijven door het beslag en laat deze even uitlekken.
- Doe de appel in de friteuse (van je af!).
- Bak ze goudbruin aan beide kanten.
- Laat ze op keukenpapier uitlekken.
- Serveer wanneer ze zijn afgekoeld.

Variatie:

- Voeg aan het beslag wat extra gemberpoeder of sap van een versgeraspte gember toe.
- Experimenteer met anijs, venkel en fijn-gestampte of gemalen kardemomzaad.
- Neem koek- en/of speculaaskruiden in plaats van kaneel.



Oud en Nieuw cupcakejes



Je hebt nodig

- 3 eieren
- 125 ml kokosolie (licht verwarmd tot vloeibaar)
- 1 el honing
- 125 ml kokosmeel
- ½ tl Keltisch zeezout
- 125 ml geraspte kokos
- ½ tl natriumbicarbonaat
- 3 el geweekte krenten en/of rozijnen
- 200 tot 400 ml kokosmelk

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Doe de kokosolie in een schaalje en zet dit in een pannetje met heet water zodat de kokosolie vloeibaar wordt.
- Doe de eieren en de honing in een kleine kom en mix het geheel goed luchtig.
- Voeg de vloeibare kokosolie toe en mix nogmaals.
- Roer er kokosmeel, zout, bicarbonaat en de geraspte kokos doorheen.
- Is het beslag nog te stevig? Maak het dunner met kokosmelk tot je vladikte hebt. Schep er als laatste de geweekte krenten of rozijnen door.

- Laat het beslag even staan, tot het wat steviger wordt.
- Zet ondertussen de papieren vormpjes voor de cupcakejes klaar.
- Schep ongeveer ¼ van de cupcake vorm vol.
- Bak deze 20-25 min. in de oven.
- De cupcakes zijn gaar als een satéprikker er droog uit komt als je hem in het midden van de cupcake steekt.
- Haal de cakjes uit de oven en laat ze ongeveer 20 min. afkoelen.
- Bewaar de cupcakejes in een afgesloten trommel.

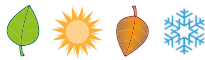
De cupcakejes zijn te lekker om alleen voor Oud en Nieuw te bewaren, maak ze ook voor verjaardagen, feestdagen of gewoon voor tussendoor!

Variatie:

- Voeg als extra smaakmaker ½-1 cm geraspte verse gemberwortel toe.
- Probeer eens kaneel, kardemompoeder of fijn gemalen anijszaad, eventueel samen met een vruchtenvulling.
- Laat de honing en geraspte kokos achterwege en voeg fijngehakte olijven en/of gehakte walnoten toe voor een hartige variant.



Kleine hapjes



Voor de kleine hapjes kun je de OERcrackers in het formaat van toastjes maken. Maak ze dan extra dun. Andere leuke en verrassende mogelijkheden zijn:

- een dik plakje courgette of komkommer die je iets hebt uitgehold
- een kort gekookt plakje winterwortel
- een rondje uit een schijfje rode biet (rauw of kort gekookt) gestoken
- een los blaadje van witlof, Little Gem, ijsbergsla of een andere stevige slasoort.

Serveer een minisalade, soepje of voorgerechtje in een klein borrelglasje of op een klein schaalpje. Of prik de salade aan een vorkje. Denk hierbij ook aan de sauzen en diprecepten.

Gerookte forel met mierikswortel

Schep op een plakje wortel of rode biet wat geraspte mierikswortel en leg er een stukje gerookte forel op en wat dille.

Variatie:

Gebruik gerookte zalm, paling of gerookte kip.

Witlofsalade met rozijntjes

Neem een borrelglasje.

Snijd het topje van de witlof fijn. Vermeng dit met wat citroensap, mayonaise en 2 el rozijnen. Verdeel dit over de borrelglasjes en garneer met wat bieslook.

Meloen met rookvlees

Snijd de meloen in schijfjes. Verwijder de pitten en snijd de schil voor 2/3 los. Steek tussen de schil en het vruchtvlees een tot roosje gedraaid plakje rookvlees.

Mossel-groentenhapjes

Rasp 50 g wortel, 50 g knolselderij en meng dit met 1 tl azijn en 2 tl olijfolie. Verdeel het over 12 lepels op een bord. Leg op elke lepel een ingelegde mossel en garneer met dille.

Variatie:

Vervang knolselderij door fijngesneden prei.

Avocado-eitjes

Halveer de gekookte eieren en haal het ei-egeel eruit. Pureer het vruchtvlees van een rijpe avocado met het sap van ½ citroen en het ei-egeel.

Laat het mengsel even in de koelkast opstijven.

Vul de holle eieren met de avocado-mousse. Garneer met bieslook.

Ansjovisrolletjes

Week de ansjovisrolletjes om te ontzouten in een beetje water. Verwijder de steeltjes uit de champignons en bak ze even aan. Leg een ansjovisrolletje op de champignon.



Variatie:

Kies voor een schuitje venkel in plaats van champignons.

Kip met kerrie

Roer zachte roomboter met een beetje kerrie door de mayonaise. Bestrijk hiermee een toastje. Leg op elk toastje wat fijngesneden gare kip en een boogje bleekselderij.

Kip met bieslook

Roer 2-3 el verse fijngehakte bieslook door 3 el mayonaise.

Leg wat fijngesneden gare kip op een toastje en schep er de bieslookmayonaise op. Garneer met een stukje rijpe perzik, nectarine of een partje mandarijn.

Gevulde dadels

Ontpit de verse dadels en vul ze met:

- een halve walnoot
- stukje gerookte kip
- fijngesneden lente-uitje
- een plukje zuurkool en omwikkel de dadels met rookvlees.

Besprenkel de dadels met wat olie en zet ze 15 min. in de oven op 180 °C.

Pruimenpakketje

Verwijder de pitten uit de gedroogde pruimen.

Vul ze met de avocadodip met balsamico-azijn. Wikkel er rookvlees omheen.

Knoop een bieslookstengel om het pakketje. Een reepje prei dat je even in kokend water blancheert is een andere optie.

Gebakken garnalen met sesamzaad

Bak de gepelde garnalen (met staartje) met wat knoflook en olijfolie gaar.

Rol ze door de geroosterde sesamzaad en serveer warm.

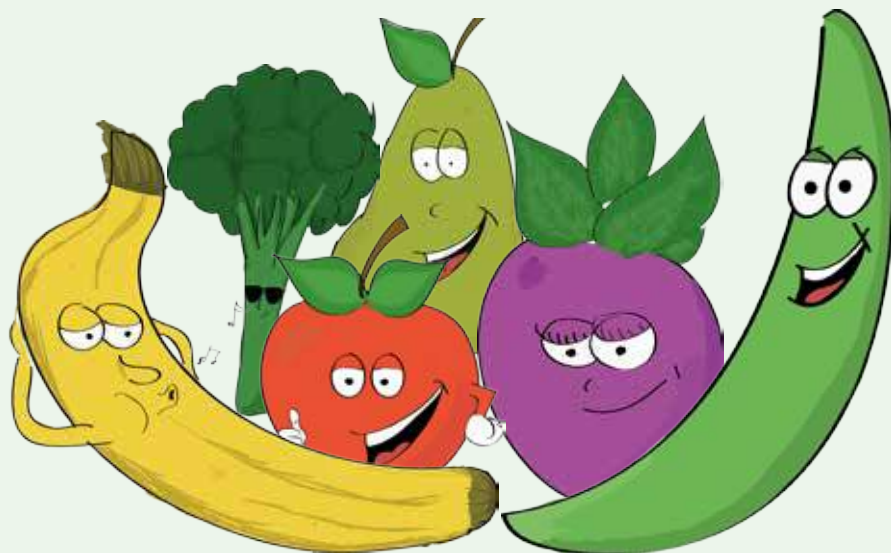
Tip: Dadels zijn ook
natureel een lekkere
traktatie.
Varieer met gedroog-
de abrikoos, pruim of
vijg.





OPvoeden versus AFvoeden

De zwangerschap en eerste kinderjaren vormen de belangrijkste fase in ons leven. Hier wordt de fundering gelegd waarop we ons verdere leven bouwen. Voeding speelt, naast zekerheid en veiligheid, een grote rol. Het boek 'Gezond is helemaal niet saai' van Trudy Vlot en Nathalie Schouten is een aanrader. Dit boek bevat leuke, gezonde en verrassende kindertraktaties voor bewuste (groot)ouders. Betrek kinderen bij het kookproces. Samen voeding schoonmaken, proeven en klaar-maken. Echte voeding is allesbehalve saai. Laat kinderen met de (voedings)waarde van deze voeding opgroeien én opvoeden.



Snacks en lekkers

Hartig

Chips van Boerenkool 🍂❄️

Verrassend lekker en eenvoudig te maken!

Je hebt nodig:

- hele gewassen bladeren van de boerenkool (de harde nerven eruit snijden)
- ghee of kokosolie, gesmolten
- zout
- kruiden naar smaak, bijv. kerrie, cayennepeper of paprika
- bakplaat met bakpapier

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op ca. 150 °C.
- Scheur het boerenkoolblad in stukjes.
- Maak deze in de slacertrifuge of tussen schone theedoeken helemaal droog.
- Doe de stukjes met de gesmolten ghee in een kom of diepvrieszak.
- Masseer de groente totdat die overal (ook in de krulletjes) licht met de ghee is bedekt.
- Verdeel de chips over de bakplaat zodat ze niet op elkaar liggen.
- Bak alles 10-20 min. tot de chips bros worden. Niet bruin want dan wordt het bitter.

Tip: Denk ook eens aan knolselderij, rode bieten of pastinaak! Schaaft deze tot maximaal 0,5 mm dikte.

Geroosterde notenmix



Je hebt nodig:

- 1 eiwit
- 2 el honing
- ½ tl witte peper
- 1 tl Keltisch zeezout
- 500 g gemengde noten: cashewnoten, walnoten, pecannoten en amandelen
- 2 el lijnzaad
- 1 el fijngehakte rozemarijnblaadjes

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 150 °C.
- Bekleed de bakplaat met bakpapier.
- Klop het eiwit schuimig in een mengkom.
- Voeg de resterende ingrediënten toe.
- Schep alles goed door elkaar en spreid het dan op het bakpapier uit.
- Rooster de noten 20-30 min. in de oven.
- Laat ze even afkoelen voor je gaat snoepen.

Erg lekker, ook bij het gebruik van andere smaakcombinaties.

Tip:
Een goed alternatief voor borrelnootjes.



Snoepjes – winegums van fruit



Zoet

Dit zijn snoepjes op basis van agar-agar en fruit (vers/diepsvries).

Je hebt nodig:

- 1 zakje agar-agar van 5 g
- 250 g ontdooid diepvriesfruit, verse frambozen of ander fruit
- 150 ml water
- 2 el honing

Bereiding:

- Zet de vormen klaar (bekleed een schaal of bakblik met huishoudfolie of vet de metalen vormen in).
- Zeef de frambozen door een handzeef. Dit is vooral om de pitjes te verwijderen en het fruit te pureren.
- Doe ze in een maatbeker en vul dit met water aan tot maximaal 400 ml.
- Doe het aangelengde fruit in een steelpan.
- Voeg het zakje agar-agar en de 2 eetlepels honing toe.
- Zet de pan op een matig vuur en breng alles al roerend aan de kook.
- Laat het fruit 2 min. doorkoken en haal de pan van het vuur.
- Vul de vormpjes of een bakblik om later vormen uit te steken.
- Laat het afkoelen en daarna in de koelkast uitharden.

- Haal na minimaal 2 uur de snoepjes uit de koelkast. Haal ze uit de vorm of steek de vormen alsnog uit.

Variatie:

- Smelt wat chocolade au-bain-marie (zie pagina 120)
Haal de snoepjes met een vork door de chocolade tot ze geheel zijn bedekt.
- Het is ook mogelijk om de snoepjes gedeeltelijk in de chocolade te dippen. Laat de snoepjes op een schaal of bord met bakpapier afkoelen.
- Gebruik kokosmelk in plaats van water voor een andere smaak.
- Je kunt ook gelatine gebruiken. Nadeel is dat dit sneller ontbindt. Voordeel is dat het fruit alleen verwarmd hoeft te worden. Je kunt de gelatine in koud water weken en warm verwerken.





Snoepjes van gedroogd fruit



Maak 500 g tot 1 kg in één keer vanwege de droogtijd!

Je hebt nodig:

- 500 g tot 1 kg fruit zoals gedroogde dadels, abrikozen, vijgen, pruimen of appel.

Bereiding:

- Pureer dit in de keukenmachine tot een puree.
- Spreid het uit met de bolle kant van een lepel of een paletmes op een bakplaat bedekt met bakpapier tot een dikte van ½ cm.
- Zet dit in de oven van 160 °C totdat de fruitpuree zacht en toch stevig aanvoelt, deels afhankelijk van het vocht dat nog in het fruit zit.
- Ook kun je het een nachtje op 70 °C in de oven zetten.
- Steek verschillende vormpjes uit de gedroogde puree of laat kinderen zich uitleven.

Serveer in een papieren zakje.

Variatie:

- Droog schijfjes vers fruit in de oven. Denk aan appel, ananas, kiwi of abrikozen.
- Of gebruik fruitpulp en spreid dit op bakpapier uit. Droog deze pulp in de oven. Dit heeft een langere droogtijd nodig door het extra vocht in de verse vruchten. Het word ook wel fruitleer genoemd. Dit kan op een droge plek een redelijke tijd worden bewaard.

Tip: Handig voor onderweg.



Noten bonbon



Je hebt nodig:

- 80 g ongezouten notenpasta (bijvoorbeeld amandelpasta, cashewpasta of gemengde notenpasta) of maal je noten zelf in de keukenmachine
- optioneel: wat gehakte noten
- 50 g honing of fijngemalen verse dadels
- 80 g cacaopoeder (zonder suiker)
- 1 el kokosolie, licht verwarmd om vloeibaar te maken
- 1 tl vanillepoeder of het verse merg van een vanillestokje

Bereiding:

- Meng alles in een keukenmachine.
- Druk het stevig aan in een met folie bedekte bakvorm.
- Bestrooi de bovenkant met wat cacaopoeder.
- Laat het geheel in de koelkast opstijven (ongeveer een uurtje) en snijd er dan kleine blokjes van.
- Bewaar in de koelkast.

Variatie:

- Bestrooi de bonbons met:
 - kokos
 - hagelslag
 - zaden (sesamzaad, maanzaad, zonnebloempitten)
 - noten (gehakte hazelnoten, gehakte pistachenoten) of
 - vruchtenrasp (sinaasappel of citroen)
- Bedek ze met een laagje chocolade (zie recept winegums pagina 147)
- Gebruik verschillende soorten noten en of notenpasta's voor een andere smaak.
- Vervang de dadels eens door rozijnen of abrikozen.



Repen van noten en gedroogd fruit



Vorbereiding: 10 min.

Bereiding: 10 min.

Je hebt nodig:

* Reep van vijgen en walnoten

- 50 g walnoten (ongebrand)
- 50 g gedroogde vijgen (zonder suiker)
- versgemalen kaneel, naar smaak
- olijfolie

* Reep van abrikozen en cashewnoten

- 50 g cashewnoten (ongebrand)
- 50 g gedroogde abrikozen
- ¼ cup gedroogde ananas
- 2 el kokosolie
- versgemalen kaneel, naar smaak
- olijfolie

Bereiding voor beide recepten:

- Maal de noten in de keukenmachine fijn en doe ze in een kom.
- Pureer het gedroogde fruit.
- Stop als het nodig is tussendoor om de wand van de kom schoon te schrapen.
- Doe de fruitpasta bij de noten en meng met je handen.
- Voeg de kaneel naar smaak toe.
- Doe de massa in een glazen ovenschaal en druk het geheel overal goed plat tot gelijke dikte.
- Dek de ovenschaal met huishoudfolie af en zet er een passende ovenschaal op die je verzwaard.
- Laat het in de koelkast koud worden.

- Druppel of smeer wat olie op je mes en snijd je noten-fruitmassa in repen.
- Haal ze eventueel nog door wat fijngehakte noten.
- Doe ze in een afgesloten bakje.

Snoep lekker en verantwoord!

Variatie:

- Neem ook eens gedroogde mango, pruimen, dadels of banaan in combinatie met verschillende noten.
- Breng op smaak met speculaaskruiden, anijszaad, venkelzaad of kardemom.
- Maak het iets hartiger door het met oregano op smaak te brengen. Dit is erg lekker bij de vijgenreep.
- Maak er kleine balletjes van en rol ze eventueel door gehakte noten, geraspte kokos, cacaopoeder en chocoladerasp. Serveer ze als een kleine bonbon.

Tip: Lekker en makkelijk om mee te nemen voor je lunch, tussendoor en onderweg.



Koekjes

Sesamkoekjes 🌿☀️🌰❄️

6–8 stuks

Je hebt nodig:

- 1 flinke el tahin (sesampasta)
- 2 el gemalen dadels*
- 2 el geraspte kokos
- 1 el sesamzaadjes
- 1 el kokosmeel
- optioneel: een snufje ongeraffineerd zeezout, Himalaya zout of Keltisch zeezout

Bereiding:

- Meng de tahin, gemalen dadels, geraspte kokos, sesamzaad en het zout.
- Meng de kokosvezels erbij. Je krijgt een zeer kleverige massa.
- Neem een stuk bakpapier en leg dit op een bakplaat. Schep met een lepel hoopjes op het bakpapier. Druk deze eventueel een beetje plat.
- Verwarm de oven op 140 °C en bak de koekjes tot ze goudbruin zijn.
(Let op: ze verbranden zeer snel.)
- Laat de koekjes afkoelen.

* Week de dadels eerst als je gedroogde dadels (zonder suiker) gebruikt. Ze malen dan eenvoudiger fijn.



Kokosmakronen



8-10 stuks

Je hebt nodig:

- 2 kleine eieren
- 125 g geraspte kokos (niet te verwarren met kokosmeel)
- naar smaak: honing of gepureerde verse dadels
- bakpapier

Bereiding:

- Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- Verwarm de oven voor op 160 °C.
- Klop het ei in een kom goed los.
- Voeg de honing toe en meng deze door het losgeklopte ei.
- Voeg de kokos toe en meng dit geheel tot een stevige massa.
- Schep steeds een handvol van het mengsel uit de kom en druk het zachtjes samen.

- Leg het op de bakplaat en druk het nog een beetje plat.
- Maak de hoopjes ongeveer 2 cm hoog.
- Bak de kokosmakronen 18-20 min. in de oven.
- Check na 15 min. steeds even hoe ver ze zijn.
- Ze zijn klaar als ze mooi goudbruin zijn met hier en daar wat donkerdere vlekjes.

Variatie:

- Voeg wat citroenrasp voor een verrassende frisse smaak toe.
- Verbrokkel een kokosmakroon over je fruit en noten voor het ontbijt.
- Gebruik het als nagerecht met fruit in combinatie met amandelroom.

Tip: Maak met 2 lepels een hoopje en leg dit op de bakplaat of gebruik een ijsboltang.



Kruidenmixen



Speculaaskruiden

Je hebt nodig:

- 30 g kaneelstokjes
- 10 g kruidnagelen
- 5 g nootmuskaat, vers geraspt
- 5 g witte peper
- 5 g anijszaad
- 5 g korianderzaad

Bereiding:

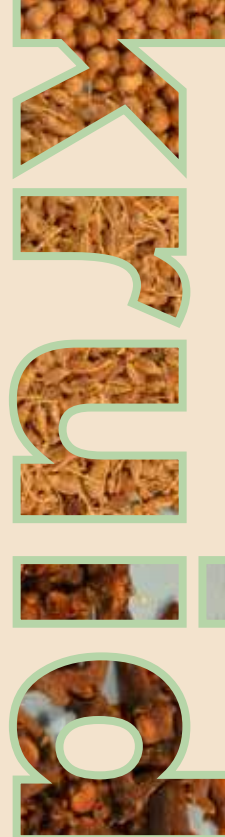
- Weeg de hoeveelheden af.
- Doe het in een elektrische koffiemolen of in een vijzel.
- Maal het fijn en doe de mix in een luchtdichte glazen pot.

Variatie:

- Voeg als extra smaakmaker 3 g gember en/of 3 g kardemom toe.
- Maak de variatie afgestemd op je eigen smaak. Noteer de eenheden in grammen of eetlepels.

Tip:

- Je kunt dit ook van de gemalen specerijen maken. Zorg dat ze niet ouder dan 6 maanden zijn. Daarna is hun smaak en aroma verminderd of zelfs weg.
- De smaak is verfijnder als je de ongemalen kruiden en specerijen gebruikt.
- Door zelf de speculaaskruiden te mixen is de smaak steeds net even anders. Hierdoor blijft er variatie. De kant-en-klare variant is altijd volgens dezelfde verhoudingen en geeft daarmee dezelfde smaak.



Koekkruiden van mijn oma

Je hebt nodig:

- 2 el cacao poeder
- ½ el gemalen koriander
- ½ el gemalen nootmuskaat

Bereiding:

- Mix alles door elkaar. Gebruik de kruiden als smaakmaker in je koekjes, gebak en taarten.

Tip:

Voeg eens een snufje aan je chocolade-kokosmelk of chocolademousse toe.

Afrikaanse kruidensaus

200 ml

Je hebt nodig:

- 4 teentjes knoflook, geplet
- 1 tl Keltisch zeezout
- 2 tl karwijzaad
- 1 tl korianderzaad
- 1 tl komijnzaad
- grote bos munt, fijngesneden
- 125 ml olijfolie

Bereiding:

- Snijd de knoflook met het zout fijn. Maak het verder in een vijzel tot een pasta.
- Doe deze pasta in een kom.
- Maal de specerijen (elektrische koffiemolen/vijzel).
- Voeg de gemalen specerijen met de munt aan het knoflookmengsel toe.
- Roer vervolgens de olijfolie erdoor.

- Schenk het mengsel in een pot en sluit deze af. Bewaar het mengsel tot gebruik in de koelkast.
- Laat het mengsel bij voorkeur 1 dag staan, zodat de smaken zich kunnen ontwikkelen.

Ras el hanout

50 g

Je hebt nodig:

- 4 laurierbladeren
- 1 el kaneel
- 1 el korianderzaad
- 1 el gemberpoeder
- 1 el komijnzaad
- 1 el zwarte peperkorrels
- 1 el gedroogde tijm
- 1 tl versgeraspte nootmuskaat
- ½ tl anijszaad
- ½ tl kardemomzaad (zonder buitenste vliesjes)
- ½ tl kruidnagels

Bereiding:

- Doe de ingrediënten in de specerijmolen/elektrische koffiemolen en vermaal deze tot poeder. Bewaar deze mix luchtdicht in een glazen potje.

Garam masala

Je hebt nodig:

- 1 kaneelstokje
- 5 el korianderzaad
- 2 el komijnzaad
- 2 tl kardemomzaad
- 1 tl venkelzaad

- 1 tl zwarte mosterdzaad
- 2 tl zwarte peperkorrels
- 1 tl kruidnagel

Bereiding:

- Verhit de pan met dikke bodem op het vuur.
- Rooster het kaneelstokje, koriander-, komijn-, kardemom-, venkel- en mosterdzaad.
- Voeg de peperkorrels en de kruidnagels toe en rooster voor 8 min.
- Roer voortdurend en schud met de koekenpan tot de geur vrijkomt.
- Haal de pan van het vuur en laat alles afkoelen.
- Maal de specerijen fijn of gebruik de vijzel.
- De garam masala is in een luchtdichte glazen pot in de koelkast maximaal 3 maanden houdbaar.

Tip:

- Voeg de garam masala bij het fruiten van de ui en knoflook toe om de smaak en aroma vrij te laten komen.

Italiaanse kruidenmix (gedroogd)

Je hebt nodig:

- tijm
- rozemarijn
- oregano of marjolein
- basilicum
- peterselie

Bereiding

- Mix gelijke hoeveelheden van deze gedroogde kruiden in een kom.
- Doe ze in een luchtdichte pot.
- Proef of je deze verhouding lekker vindt.
- Pas zonodig naar smaak aan.

Tip:

Gebruik in de zomer verse kruiden, bijvoorbeeld uit eigen tuin.

Provençaalse kruidenmix

Je hebt nodig:

- basilicum
- bieslook
- marjoraan
- tijm
- kervel
- selderij
- munt
- oregano
- lavendelbloesem

Bereiding:

- Combineer deze kruiden in gelijke hoeveelheden (1 el).
 - Begin voor de tijm, munt en lavendel met 1/3 van de hoeveelheid.
- Ze zijn sterk van smaak en kunnen overheersen.



Sauzen en dips

Hollandaise saus

250 ml



Tip: Lekker bij gekookte asperges en vis.

Je hebt nodig:

- 2 eidooiers
- 1 el water
- 1 el azijn
- 200 g roomboter, in blokjes gesneden
- citroensap of azijn, naar smaak
- snufje zout
- peper

Bereiding:

- Zet een pan met zachtjes kokend water klaar.
- Klop in een kom de eidooiers met water, azijn, zout en peper romig.
- Zet de kom boven op de pan met warm water (au bain-marie; zie pagina 120). Zorg dat het waterbad niet te warm is en de kom niet in het water staat.
- Klop steeds een klontje roomboter door het dooiermengsel.
- Voeg het volgende klontje pas toe als de vorige volledig is opgenomen.
- Blijf goed kloppen tot een romig gebonden saus ontstaat.
- Roer er de citroensap en zout naar smaak door.
- Direct lauwwarm serveren.



Variatie:

- Klop er wat kerrie door. Deze saus is lekker bij gekookte bloemkool of prei.
- Voeg op het eind wat mosterd toe. Lekker bij bloemkool, prei, witlof en wortel.
- Voeg verschillende verse/ge-droogde kruiden of een Italiaanse kruidenmix toe.
- Varieer in het soort azijn. Denk aan dragonazijn, witte en rode wijnazijn.



Mayonaise



Je hebt nodig:

- 1 eidooier
- 2 el citroensap of azijn
- mespunt Dijonmosterd
- 200 ml milde olijfolie
- snufje zout en peper

Zorg voor het beste resultaat dat alle ingrediënten op kamertemperatuur zijn!

Bereiding:

- Roer de eidooier met het zout, peper en 2 el citroensap tot een gladde romige massa.
- Voeg een mespunt Dijonmosterd toe. Mix goed.
- Voeg al roerend druppelsgewijs een deel van de olie toe tot er gladde gebonden saus ontstaat.
- Giet er, nog steeds roerend, in een dun straaltje de rest van de olie bij tot de mayonaise de gewenste dikte heeft.
- Voeg enkele druppels citroensap toe als de mayonaise te dik wordt.
- Wil de saus niet binden of gaat het schiften, klop dan opnieuw 1 eidooier los en voeg deze druppelsgewijs toe totdat het alsnog dikker wordt. Of voeg 1 el warm water toe.
- Bewaar de mayonaise in een gesloten pot op een koele, niet te koude plaats. Liever niet in de koelkast, want dan verliest de mayonaise zijn dikte.



Variaties:

- **Groene saus:**

Voeg 50 g van een mix spinazie, kervel en/of waterkers toe. Blancheer dit 2 min. Laat goed uitlekken en druk het vocht eruit. Pureer de mix met de staafmixer en roer er de koude puree door.

- **Suëdoisesaus:**

Roer er 2 el gekookte ongezoete appelmoes en 1 el verse geraspte mierikswortel doorheen.

- **Remouladesaus:**

Roer er 1 el van een fijngehakte augurk, kappertjes, peterselie, kervel en een mespunt mosterd doorheen. Dus 4 eetlepels totaal.

- **Aioli (knoflookmayonaise):**

Gebruik 5 teentjes knoflook, in stukjes. Wrijf deze in de vijzel fijn tot een dikke puree. Voeg dit bij de eidooier

toe en laat de mosterd en citroensap achterwege. Voeg de olie eerst druppelsgewijs en daarna in een dun straaltje toe. Roer er op het laatste moment nog enkele druppels citroensap door.

Tip:

- Is de knoflook te sterk? Doe de stukjes knoflook in een zeefje en giet er wat warm of heet water over. Laat het uitlekken en vijzel het dan tot een puree.
- Als je olijfolie extra vierge wilt gebruiken, dan kan deze te sterk van smaak zijn. Neem (50 ml) olijfolie extra vierge en vul dit aan met een milde olijfolie. Vergroot het aandeel van de extra vierge olijfolie steeds meer, zodat je aan de intensere smaak kunt wennen.

Tartarensaus



Je hebt nodig:

- 2 hardgekookte eieren, alleen de dooiers
- 2 tl Dijonmosterd
- 2 el citroensap
- 2 dl olijfolie
- 1 el fijngehakte ui
- 1 el fijngehakte bieslook
- zout en peper

Bereiding:

- Haal de dooier uit de 2 eieren en prak deze heel fijn.
- Roer de dooiers, mosterd, zout, peper en citroensap helemaal glad.
- Voeg al roerend druppelsgewijs een deel van de olie toe tot een gladde saus ontstaat.
- Giet daarna in een dun straaltje, ook weer voortdurend roerend, de rest van de olie erbij tot de saus de gewenste dikte heeft.
- Meng er de ui en bieslook doorheen.

Variatie:

- Kook 2 eieren extra en snijd deze met de overgebleven eiwitten klein. Meng het ei door de Tartarensaus en breng het op smaak met extra ui, bieslook, zout en peper. Nu heb je een eiersalade voor op je crackers.
- Voeg extra augurk en/of kappertjes toe.



Avacadonaise



Je hebt nodig:

- 1 avocado
- 1 ei
- 2 el citroensap
- 200 ml olijfolie
- zout en peper

Bereiding:

- Doe het ei, zout en peper met de citroensap in een hoge mengbeker of glazen pot.
- Mix even snel met de staafmixer.
- Voeg de avocado toe en pureer kort.
- Doe de olie erbij en pureer alles. Trek de staafmixer langs de wand omhoog voor een luchtige en romige avacadonaise.
- Is de avacadonaise te dik, voeg dan 1-2 el water toe.



Bananensaus



Heel lekker!

Je hebt nodig:

- 1 middelgrote ui
- 1 banaan
- 1 volle lepel mayonaise (zelfgemaakt)

Bereiding:

- Snipper de ui zo fijn mogelijk en roer dit door de mayonaise.
- Laat dit even staan zodat de ui zacht wordt en zijn smaak afgeeft.
- Doe de banaan er vlak voor gebruik in kleine stukjes doorheen.

Tip:

- Maak wat meer mayonaise met ui klaar. De ervaring leert dat deze saus zomaar op is.
- Vooral kinderen vinden het erg lekker.
- De favoriet bij een BBQ.



Chipotle



Je hebt nodig:

- 200 gram pure chocolade (minimaal 72% cacao)
- 2 el cacaopoeder
- 1 kaneelstokje

Bereiding:

- Doe in een pan bijna kokend water (met de waterkoker en van het vuur af).
- Zet de schaal, waarin je de chocolade wilt smelten, erin.
- Voeg de chocolade toe en laat het smelten.
- Zeef de cacaopoeder en 1 el kaneel boven de kom.

Serveer de saus warm met vers fruit zoals (gebakken) banaan, peer, aardbeien en kersen. Of doe de saus over een cakeje.

Variatie:

- Kies (een combinatie van) anijs, kardemom, gember, zwarte peper, sereh en citroenrasp voor een andere smaak.
- Maak een dunnere saus door er wat kokosmelk of wat boter doorheen te roeren.



Tip: Lekkere dip voor komkommer, rauwe courgette of witlofblaadjes. Ook bij kip en vis te gebruiken.



Pesto

Pesto is een mengsel van kruiden, pitten, zaden of noten, knoflook en olie. Het wordt met zout en peper op smaak gebracht. Doe alle ingrediënten in een hoge mengbeker en maal het met de staafmixer of keukenmachine fijn. Het is een fijne en pittige smaakmaker. In oervoeding wordt pesto met rauwe ui, sjalotje of een lente-ui (dus zonder de Parmazaanse kaas) op smaak gebracht.

Traditioneel wordt pesto met basilicum gemaakt. In Frankrijk heet het een pichou. Deze pesto is altijd zonder kaas.

Pesto traditioneel



Je hebt nodig:

- 55 g verse basilicumblaadjes, grof gescheurd
- 1 teentje knoflook, gesneden
- 55 g pijnboompitten
- 100 ml extra vierge olijfolie
- extra stukje ui of lente-ui, fijngesnipperd.
- zeezout en versgemalen zwarte peper



Bereiding

- Neem een hoge mengkom of maatbeker en voeg alle droge ingrediënten en een scheut olijfolie toe. Mix het geheel tot het redelijk is fijngemalen. Voeg dan een scheut olijfolie toe en mix verder.
- Herhaal deze stap van mixen en olijfolie toevoegen totdat het de mooie structuur van pesto heeft.
- Proef de pesto regelmatig tijdens bovenstaande stap. Voeg voor meer pit meer verse basilicum toe en kijk of er meer zout nodig is. Door het weglaten van de Parmazaanse kaas wordt de pesto minder zout.
- Bewaar de pesto in een schoongemaakt en gesteriliseerd potje. De pesto is nu 1 week houdbaar. Op de dag zelf is de pesto het lekkerst.

Heerlijk in salades, gekookte groenten, groentepuree of in de soep!

Variaties:

Gebruik bij onderstaande combinaties de kruiden en noten in dezelfde verhouding als de traditionele pesto of pichou:

- bieslook met cashewnoten
- peterselie met walnoten
- zevenblad (uit eigen tuin) met hazelnoten
- spinazie met walnoten
- courgette met hazelnoten

Tip:
Vind je de hoeveelheid knoflook te veel? Start met de helft en proef steeds het resultaat. Het is een wisselwerking tussen proeven en meer knoflook toevoegen. Blancheer (even met wat kokend water mengen) kort als de knoflook te scherp is. Nadeel is dat de goede stoffen uit de knoflook verdwijnen.

Boerenkoolpesto



Je hebt nodig:

- 80 g gekookte boerenkool (5 à 10 min. gekookt)
- 35 g lichtgeroosterde pompoenpitten
- ½-1 teentje knoflook
- 1-2 fijngesneden uitje of bosui (lente-ui)
- olijfolie extra vierge
- zout en peper, naar smaak

Bereiding:

- Laat de gekookte boerenkool goed uitlekken.
- Hak de boerenkool, pompoenpitten en knoflook in de keukenmachine of met de staafmixer.
- Laat de keukenmachine langzaam draaien en voeg langzaam de olijfolie toe tot de gewenste smeuïgheid. Proef steeds of er nog iets bij moet.



Dressing en vinaigrette



De basis van een dressing of vinaigrette is altijd 1 deel azijn/citroensap en 2 delen olijfolie.

Binnen deze verhoudingen kun je naar hartelust variëren. Hier volgen een aantal ideeën.

Mosterddressing

- ½ el Dijon- of grove mosterd
- 1 el versgeperst citroensap of balsamicoazijn
- 2-3 el olijfolie
- ½ tl zout
- ½ tl versgemalen zwarte peper

Variatie:

- Voeg ½ el honing of ¼ tl gehakte knoflook toe.

Dressing met marjolein en balsamico

- 1 el balsamicoazijn (bij goede kwaliteit is de helft voldoende)
- 2½ -3 el olijfolie
- 1 tl versgemalen peper
- 1½ el verse marjolein

Dressing met mierikswortel en balsamicoazijn

- 2 tl mierikswortelrasp (of -pasta), zonodig meer
- 1 el balsamicoazijn, zonodig meer
- 2-3 el olijfolie
- ½ tl versgemalen zwarte peper

Dressing met kappertjes en ansjovis

- 1 el vers geperst citroensap
- 2-3 el olijfolie
- ½ tl versgemalen zwarte peper
- 3 ansjovisfilet, gehakt of fijngevreven
- ½ el kappertjes, gehakt indien te groot

De ansjovis en kappertjes zijn van nature zout. Extra zout is niet nodig.

Dressing met tuinkruiden en rode-wijnazijn

- 1 el rode-wijnazijn
- 2-3 el olijfolie
- ½ tl zout, afgestreken
- ½ tl versgemalen zwarte peper
- ½ volle el marjolein, vers en gehakt
- ½ volle el basilicum, vers en gehakt
- ½ volle el peterselie, vers en gehakt
- 1½ el sjalotje, fijngesnipperd, op het laatst toevoegen



Dressing met knoflook

Je hebt nodig:

- 1 teentje knoflook, fijngehakt of gewreven
- 1 el vers geperst citroensap
- 2-3 el olijfolie
- ½ tl zout, afgestreken
- ½ tl peper, versgemalen

Variaties:

- Vervang de citroensap met balsamicoazijn, rode-wijnazijn, kruidenazijn, appelazijn of frambozenazijn.
- Maak, misschien gedeeltelijk, gebruik van een andere olie. Denk aan walnoot-, hazelnoot-, sesam- of druivenpitolie.
- Varieer met verse kruiden.
- Vervang verse kruiden voor gedroogde kruiden. Neem de helft van de aangegeven hoeveelheid. Proef tussentijds en nadat het al een tijdje heeft kunnen trekken.

Dressing met munt

Je hebt nodig:

- 25 g verse muntblaadjes
- 2-3 el honing
- 100 ml witte wijnazijn of natuurazijn

Bereiding:

- Hak de munt zeer fijn en doe het in een kom.
- Meng er de honing door.
- Breng de azijn aan de kook en giet het over de munt.
- Roer de saus tot de honing is opgelost.
- Serveer de muntsaus koud.

Tip: Maak dressing in een glazen jampotje. Bewaar het deel dat je niet nodig hebt maximaal 5 dagen in de koelkast. Zo kun je een dubbele hoeveelheid van je favoriete dressing maken.

Salsa Verde

Je hebt nodig:

- 1 hard gekookt ei
- 1 ansjovisfilet (blik), fijngehakt
- ½ el kappertjes, fijngehakt
- 1 teentje knoflook, fijngevreven of gesneden
- 4 el peterselie, fijngehakt
- 1 el amandelmeel
- 2-4 el azijn, naar smaak
- 100 ml olijfolie

Bereiding:

- Doe alle ingrediënten in een diep bord.
- Prak alles goed door elkaar.
- Roer er de olijfolie scheutje voor scheutje doorheen. Blijf roeren tot er een gebonden saus ontstaat.
- Serveer de Salsa Verde koud.

Lekker bij een gebakken biefstukje of entrecôte.



Tip: Geef gekookte groenten smaak met deze saus.

Dip

Dippen is een techniek om een saus op je groenten, fruit of iets anders aan te brengen. De volgende dips kun je op meer manieren gebruiken. Gebruik het als een saus over je gekookte en gewokte groenten. Of als een saus in je wrap of pannenkoek. Je kunt een deel van de dip ook als tapenade of beleg voor je toastje gebruiken of in je feesthapjes verwerken. Je kunt de combinatie van ingrediënten ook gebruiken om er een mooie salade van te maken. Voel je vrij om te experimenteren. Dit geldt voor alle gerechten in dit boek. Kijk eens verder naar andere mogelijkheden die een recept je kan geven.

Avocado dip



Je hebt nodig:

- 1 avocado
- 1 kleine rode ui, gesnipperd
- een scheutje balsamicoazijn
- zout en peper

Bereiding:

- Snijd de avocado door en verwijder de pit.
- Schep de avocadohelften uit en doe ze in een kom.
- Doe de balsamicoazijn, ui, zout en peper erbij.
- Prak de dip met een vork fijn.
- Breng het zonedig met extra balsamicoazijn, zout en/of peper op smaak.

Lekker om groenten in te dippen of op een cracker te smeren.

Variatie:

- Maak er kleine hapjes van door het op een losgemaakt witlofblaadje of slablaadje te scheppen.
- Als voorgerecht: schep het grove mengsel in de avocadohelften terug en serveer het hierin.
- Eventueel met wat rookvlees voor wat pit.

Bieten dip 🍷❄️

Je hebt nodig:

- 50 g walnoten, licht geroosterd
- 200 g gekookte bietjes, in stukken gesneden
- 1 el tahin (sesampasta)
- 1 grote teen knoflook, gesneden
- sap van 1 citroen
- 1 tl komijnzaad, gekneusd en licht geroosterd
- olijfolie extra vierge
- zeezout en versgemalen peper

Bereiding:

- Doe de walnoten, bietjes, knoflook, tahin, knoflook, citroensap, komijn en wat olijfolie in de hoge mengkom (van de staafmixer).
- Pureer dit en voeg eventueel meer olijfolie toe om het smeuïg te maken.
- Breng de dip met zout en versgemalen peper op smaak.

Gebruik deze dip voor groenten zoals rauwe witlofschuitjes, geblancheerde bloemkool of broccoli. Of smeer de dip als beleg op de kleinere en dunnere variant van de OERcrackers (zie recept pagina 18).

* Giet er wat druppels kokend heet water bij als de knoflook te scherp is (dat kun je proeven). Of strooi er eerst wat zout op.



Guacamole



Voor 6 pers. voorgerecht of
12-15 pers. als dipsaus (6 dl)

Je hebt nodig:

- ½ kleine ui, fijngehakt
- 1 teentje knoflook, gepeld en fijngehakt
- 10 takjes verse koriander of peterselie, fijngehakt
- 3 rijpe avocado's, gehalveerd, ontpit
- ½ tl Keltisch zeezout
- ½ limoen, uitgeperst

Bereiding:

- Doe de ui, knoflook, koriander/ peterselie, zout en het limoensap in een serveerkom.
- Schep de avocado met een lepel uit en prak dit door de rest van de ingrediënten.
- Maak het zo fijn als je wilt.

Voor de garnering:

Fijn gehakte ui, koriander of peterselie en radijs in plakjes.

Variatie:

- Gebruik citroensap in plaats van de limoensap.

Tip:

- Maak er een voorgerecht van door de ingrediënten in blokjes en ringetjes te snijden en te mengen. Maak een dressing van limoensap en wat olijfolie en zout.
- Gebruik 1 avocado en proef zelf hoeveel er van de andere ingrediënten bij kan naar je eigen smaak. Experimenteer en ontdek jouw eigen smaak.



Portobello Dip



Je hebt nodig:

- 4 Portobello of 12 kastanjechampignons, in plakjes of stukjes
- ghee
- 12 takjes tijm, blaadjes losgerist
- 12 ansjovisfiletjes, in stukjes
- 12 kappertjes, grof gehakt
- 12 plakjes rookvlees

Bereiding:

- Verwarm wat ghee in een pan.
- Bak de rookvlees krokant en breek deze na het afkoelen in stukjes.
- Indien de pan droog is, doe dan nogmaals wat ghee in de pan.
- Bak hierin voor 5 min. de paddenstoelen, ansjovis en de tijm.
- Doe het paddenstoelenmengsel samen met de kappertjes en de rookvlees in een kom.
- Meng alles door elkaar.
- Als de dip nog te grof is kun je hem in de keukenmachine of met de staafmixer nog fijner maken.
- Roer er dan de stukjes rookvlees door.
- Proef of er nog peper nodig is. Door de zoute smaak van de kappertjes en het rookvlees is extra zout waarschijnlijk overbodig.

In grove vorm is het een lekkere tapenade op een cracker.

Variatie:

- Vervang de rookvlees door gerookte kip.
- Gebruik wat salie in plaats van tijm.



Tip:
Ook prima als
voorgerecht of
als smaakmaker
voor je salade te
gebruiken.

Paddenstoelentapenade



Je hebt nodig:

- 250 g kastanjechampignons
- 1 teen knoflook
- 1 el roomboter
- 1 citroen
- 100 g zwarte olijven, zonder pit
- 2 el peterselie, fijngesneden
- 2 el pijnboompitten, geroosterd
- 1 klein bosje salie
- zout en peper

Bereiding:

- Maal de champignons in de keukenmachine grof en snipper de knoflook.
- Fruit de champignons en knoflook in wat roomboter. Laat het vocht verdampen en besprenkel het met een beetje citroen.
- Maal de olijven met wat olijfolie in de keukenmachine grof.

- Voeg de champignons, peterselie en pijnboompitten aan de olijven in de keukenmachine toe.
- Maal het geheel verder fijn en voeg de overige olijfolie beetje bij beetje toe.
- Breng de tapenade met peper en zout op smaak.
- Laat het mengsel een paar uur in de koelkast staan zodat de smaak zich goed kan ontwikkelen.
- Doe de paddentoelentapenade in een mooie kom. Serveer met dunne OER-crackers.

Ter garnering:

Fijn gesneden salieblaadjes. Of bak deze blaadjes kort in wat olijfolie krokant.

Variatie:

- Gebruik andere paddenstoelen of een mix van verschillende soorten.



Uienmarmalade



Je hebt nodig:

- 75 g boter
- 2 uien, in flinterdunne plakken
- 3 el cranberry's
- ½ (zoete) appel, geraspt

Bereiding:

- Verwarm de boter in een pan.
- Voeg de uien toe en fruit deze zacht aan tot ze zacht en lichtbruin zijn.
- Voeg de cranberry's en de appel met 1 el water toe en breng dit mengsel aan de kook.
- Roer goed door elkaar.

Tip:

- Lekker bij vlees, vis en kipgerechten.
- Als extra smaakmaker bij je lunchgerecht zoals notenbrood of een OER-cracker.
- Gebruik het met olie verdund als dressing.
- Voeg voor extra smaak een scheutje port toe.



Dranken

Water met een smaakje (basis)

Gebruik een grote kan die je na toevoeging van de ingrediënten met ijsblokjes en water vult (met of zonder bubbels):

- citroenmelisse en schijfjes citroen.
Rasp eventueel wat citroenschil in de kan voor nog meer smaak.
- eucalyptus
- verse gember en citroen
- verse munt
- fruitcombinatie van aardbeien, citroen, frambozen en munt
- diverse soorten citrusfruit, geraspte schil en fruitschijven met citroenmelisse of munt



Tip:
Zorg voor
biologische
producten.

Ijsthee



4-6 personen

Je hebt nodig:

- 1 l water
- 12 tl groene of kruidenthee zoals vlierbloesem, framboosblad, munt en/of citroenmelisse
- 3 citroenen, afgespoeld met heet water
- 1½ citroen, uitgeperst en de rest in schijfjes
- 25 ijsblokjes

Bereiding:

- Breng het water aan de kook. Giet het over de thee en laat 2-3 min. trekken.
- Vermeng het sap van 1½ citroen met de thee.
- Voeg de ijsblokjes toe en doe de andere citroenschijfjes in de kan. Garneer het glas met een schijfje citroen.

Detox drankje



Je hebt nodig:

- 100 g pitloze witte druiven
- 1 groene appel
- sap van een citroen

Bereiding:

- Doe alle ingrediënten in de mengkom van de staafmixer en mix alles.
- Voeg mineraalwater (met of zonder bubbels) toe tot het de juiste dikte heeft.

Variatie:

- Doe alles in de sapcentrifuge voor een drankje zonder vezels. Dit is vooral op verjaardagen en feestdagen een ideaal gezond drankje.



Warme chocolademelk



Je hebt nodig:

- 120 ml kokosmelk
- 30-35 g chocolade (minimaal 72% cacao), gehakt of geraspt
- 1 el geraspte kokos

Bereiding:

- Meet je kokosmelk af in een sauspan met dikke bodem en zet op een laag vuurtje.
- Hak of rasp de chocolade, zodat het makkelijker smelt.
- Voeg de chocolade aan je kokosmelk toe.
- Afhankelijk waar je zin in hebt, kun je nog specerijen zoals kaneel, gember, sereh, kardemom of sinaasappelrasp toevoegen.
- Roer op middelmatig vuur totdat de chocolade volledig is gesmolten, net voordat de kokosmelk aan de kook komt.

- Doe de chocolademelk in een kleine beker.
- Rooster je geraspte kokos goudbruin in een pan op middelmatig vuur. Blijf de kokos door de pan bewegen, het kan snel aanbranden.
- Strooi de geroosterde kokos over je warme chocolademelk.
- Serveer en geniet.

Variatie:

- Zet de (kleine) bekertjes in de koelkast om te koelen en lichtjes op te stijven.
- Serveer de chocolademelk als deze volledig koud is. De kokos zal naar de bodem zakken. Je kunt hier lekker naar op zoek als je aanvalt.
- Gebruik een notenmelk als basis.
- Maak er een Amerikaanse Eggnog van door over de verwarmde kokosmelk of notenmelk wat verse nootmuskaat te raspen.





Minigids voeding

De basis voor alle recepten en gerechten in dit boek is de oervoeding. Alle producten zijn biologisch of ecologisch. De basisbestanddelen van oervoeding zijn:

- veel groente en fruit
- ruime hoeveelheden eiwitten in de vorm van vis, vlees, wild, gevogelte, paddestoelen, insecten, noten en zaden
- genoeg vetten in de juiste vorm: roomboter, ghee, kokosolie, olijfolie, notenolie, zadenolie, vette vis en vetten in vetrijke producten zoals noten of avocado
- klein beetje honing (zomer)

Andere bestanddelen die deel van de huidige voeding uitmaken hebben nooit deel van onze oervoeding uitgemaakt. In dit boek wordt uitgebreid toegelicht waarom deze bestanddelen geen optimaal voedsel voor de mens zijn. Ze worden in dit boek vermeden. Het gaat om:

- suiker of suikervervangers (met uitzondering van fruit en honing)
- melk en melkproducten
- peulvruchten (waaronder soja)
- pinda's
- aardappelen
- granen



Welke functie heeft voeding?

In de oorspronkelijke natuur was voeding bedoeld om te voeden. Tegenwoordig is er voeding en vulling. Voeding voedt de gezondheid, vulling rooft gezondheid. Voeding bouwt op, vulling breekt af. Hoe minder bewerkingsprocessen voeding heeft ondergaan, hoe meer voedingswaarde het heeft. Des te minder de mens zich met het productieproces heeft bemoeid, hoe gezonder de voeding is. De survival heeft zich van het bos naar de supermarkt verplaatst.

Als mens hebben we het vermogen om ons geleidelijk, soms door een spontane mutatie in genen, aan veranderende omstandigheden aan te passen. Dankzij deze flexibiliteit hebben we ons voortbestaan kunnen veiligstellen.

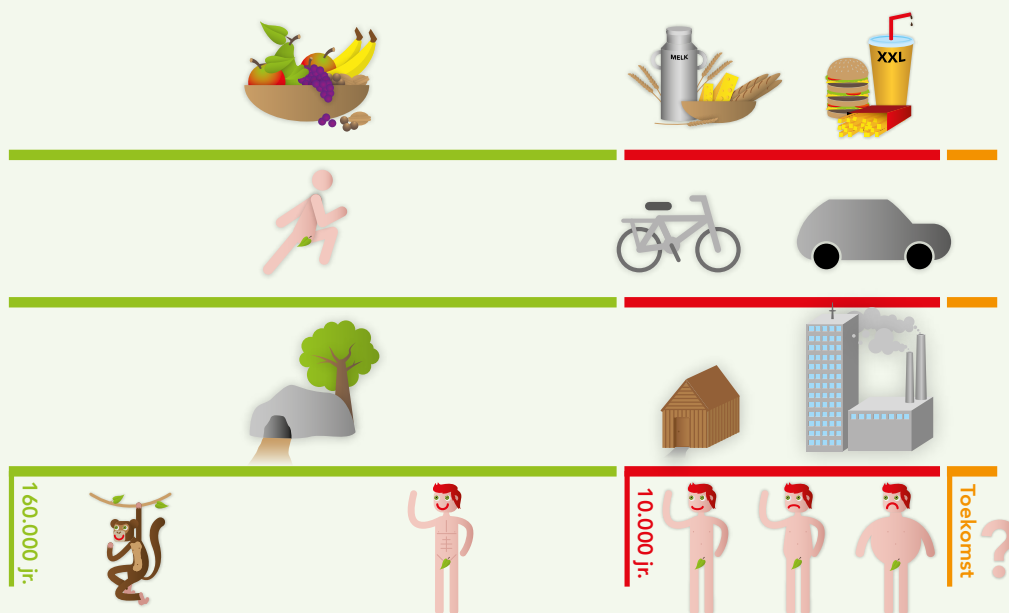
De huidige omgeving is afgelopen eeuwen (te) snel veranderd. Er is behoefte aan flexibelere organen om optimaal op de huidige omgeving te kunnen aan-

sluiten. Denk aan een aspartaamnier of een fructosemilt. Helaas is er een grens aan deze flexibiliteit. Als ons lichaam het vermogen zou krijgen om aspartaam (E951) of fructose zonder problemen te kunnen verwerken is het geen giftstof meer. We missen dit vermogen omdat deze stoffen nooit onderdeel (aspartaam) of veel minder (fructose) van de evolutie hebben uitgemaakt. Onze genen veranderen slechts een half procent per miljoen jaar. Het aanpassingsvermogen schiet tekort.

De enige optie die overblijft is de omgeving zodanig in te richten dat onze genen die begrijpen. Eten, bewegen en ontspannen volgens ons universele ontwerp.

Oorsprong

De meeste dieren ruiken eerst aan hun voedsel (is het giftig?) en besluiten vervolgens pas om het wel of niet te eten. Wij stoppen voedsel meestal onbewust in onze mond. Veelal zijn dit ook kunstmatige voedings-



middelen met kunstmatige stoffen die onze zintuigen in de maling nemen.

Vraag je altijd minstens vier vragen af bij alles wat je eet:

1. krijg ik na het eten van dit voedingsmiddel meer of minder energie?
2. verbetert of verslechtert mijn stoelgang na het eten van dit voedingsmiddel?
3. draagt deze voeding op de lange termijn bij aan mijn geluk en mijn levensdoel?
4. verhoogt of verlaagt dit voedingsmiddel mijn balans en de balans in de natuur?

Gezonde voeding, wat levert het mij op?

Goede, krachtige voeding zorgt voor:

- meer energie en vitaliteit
- betere concentratie, leervermogen en positieve stemming
- mooiere, strakkere huid (beautyfood)
- goed libido
- goede spijsvertering en ontgifting (en andere organfuncties)
- het juiste gewicht
- een goede nachtrust
- groei en het vergroten van jouw potentieel (zowel fysiek als mentaal)

Ik ga naar de supermarkt en neem mee...

Waar vroeger het leven op voedingsgebied een grote survival was, is het nu erg comfortabel geworden.

We hoeven niet meer te jagen. De voedingsindustrie heeft deze taak van de mensen overgenomen.

De survival heeft zich naar de supermarkt verplaatst.

Schappen vol blinkend plastic met producten die je aandacht vragen en je onbewust roepen: 'koop me, ik ben lekker', 'van mij word je weer slank en sexy' en 'jij verdient toch ook wat lekkers vanavond?'.

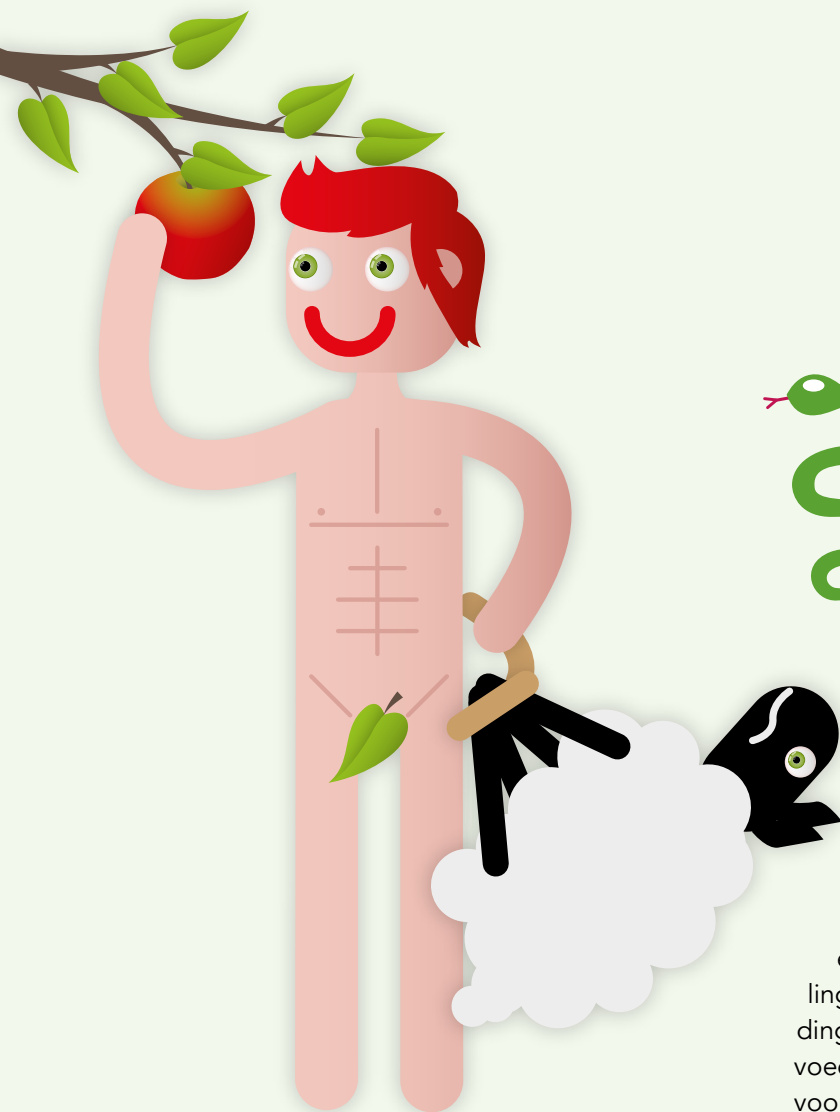
Waar de oorspronkelijke natuur je alleen maar vitale opbouwende voeding kon aanbieden, is de huidige supermarkt een verzamelplaats geworden van afbrekende voeding. Kennis van voeding en de invloed hiervan op ons lichaam geeft je macht om gezonde keuzes te maken in het huidige voedingslandschap. Uiteindelijk bepaal jij wat je op de lopende band bij de cassière zet.

Het lichaam als oneindig bouwproject

Ons lichaam bestaat uit eiwitten, vetten en koolhydraten. Daarnaast bestaat het lichaam uit vitamines, mineralen en sporenelementen. Voor de inname van deze bouwstenen zijn we van onze voeding afhankelijk. We eten jaarlijks ongeveer tienmaal ons lichaamsgewicht. Voeding kan als een belangrijk instrument dienen bij het behouden en versterken van onze gezondheid, omdat we iedere dag eten en drinken. Alles wat we eten en drinken gaat deel uitmaken van ons lichaam. Voeding heeft nauw contact met onze genen. Je zou kunnen zeggen dat alles wat we eten, denken en doen met onze genen communiceert. De epigenetica is het gebied dat zich verdiept in de invloed van de omgeving op de genen.

Als we een krachtig huis willen bouwen, kiezen we voor de beste materialen. Je kan ons lichaam ook als een huis zien. Alles wat je eet en drinkt gaat deel uitmaken van jouw lichaam. Daarnaast vindt er iedere dag renovatie plaats. Hiervoor zijn ook bouwstenen nodig. Jouw lichaam is een oneindig bouwproject. Door je voedingskeuze aan te passen verander je ook op de lange termijn de structuur en de duurzaamheid van je lichaam.

De psyche speelt ook een belangrijke rol bij de voedingskeuze. Je eet alleen een rotte appel als je een rotte appel voelt. De psyche bepaalt op deze manier voor een groot deel de kwaliteit van de voedingsbodem.



Krachten in het voedingslandschap

Het is onzin om te zeggen dat alles vroeger beter was. De oertijd was geen romantisch sprookje. Er waren veel gevaren. Het was eten of gegeten worden. De hygiëne is daarnaast enorm verbeterd en er is geen oorlog meer. We mogen ons rijk rekenen dat we in de huidige tijd leven waarin deze dreigingen er niet meer zijn.

De tijd dat de natuur het voedingsaanbod verzorgde was wel heel logisch. Een kip was een kip en een ei was een ei.



Tegenwoordig verzorgt de voedingsindustrie het voedingsaanbod. Volle dagen met werk, studie, hobby's en lange to-do lijsten ontwikkelden een markt voor kant-en-klaar-, afhaal-, fastfood- en magnetronmaaltijden en zetten een natuurlijke voedselbereiding onder druk.

Vitaal voedsel (natuurlijke producten)

heeft plaats gemaakt voor fataal voedsel (kunstmatige producten). De voedingsproducenten hebben ons bewust en onbewust via diverse media-kanalen gehersenspoeld met commerciële voedingsinformatie. De

verwarring rondom goede vetten is hier een goed voorbeeld van. Vetten werden slecht en ongezond, margarines werden gezond. Door

een sterk staaltje marketing ontstond deze dwa-

ling in de menselijke voedingsinformatie. De voedingspiramide wordt steeds meer door onnatuurlijke voedingsmiddelen beheerst. Het Voedingscentrum voorziet de burger van voedingsinformatie. Veel wetenschappelijk onderzoek van het Voedingscentrum wordt weer door de industrie gefinancierd. Onafhankelijkheid kan moeilijk binnen het huidige web van belangen bestaan.

Waar vroeger een kip een kip was, kan een kip nu uit een kippenflat komen. Een kip zit 50 dagen met gemiddeld 50.000 kuikens in een kippenflat. De kip van 50 dagen is een groot kuiken. Deze kip is genetisch gemanipuleerd en gevoerd met maïs, groeihormoon en antibiotica. Na 50 dagen gaan ze in de vrachtwagen naar het slachthuis, waar de slacht volautomatisch verloopt. Ze hebben zich niet als kip kunnen gedragen. Ze zitten massaal opgesloten, het merendeel komt nooit buiten, kan niet lekker scharrelen, laat staan een zandbad of een zonnebad nemen. Biologische kippen hebben een levenswijze die het leven in de vrije natuur het dichtst benadert. Deze kippen kunnen zich zowel binnen als buiten bewegen, krijgen grotendeels (95%) biologisch voer, een ononderbroken nachtrust van minimaal acht uur en het scherpe puntje van hun snavel wordt niet in hun eerste levensweek getouchéerd.

De voedingswaarde van een biologische kip voedt het lichaam en de gezondheid.

Dieren horen in hun natuurlijke omgeving te leven en hun natuurlijke voeding te eten. Een niet-biologische kip die alleen maar mais eet produceert eieren (omega 6) die ontsteking stimuleren, terwijl een biologische kip eieren (omega 3) legt die ontstekingen remmen. Omega 6-vetzuren werken ontstekingsbevorderend, waar omega 3-vetzuren ontstekingsremmend werken. Boven kwaliteit, heeft vooral dierenwelzijn een prijs. Een eerlijke prijs.

Krachtvoer

In de tuin van Eden was alles vers, zuiver en vitaal. In het huidige voedingslandschap is een actieve houding vereist om jezelf vers, zuiver en vitaal te voeden. Naast kiezen voor bepaalde producten is het ook belangrijk om andere producten te vermijden. De inhoud van je winkelwagen gaat deel uitmaken van je eigen constructie.

Iedere dag worden er miljoenen cellen in ons lichaam vernieuwd. Je voedingskeuze bepaalt de sterkte en vitaliteit van deze nieuwe cellen. Hier ligt macht om 'voeding als medicijn' in te zetten. Voeding kan ook als medicijn worden gezien omdat we het iedere dag innemen. De kracht van vitale voeding versterkt jezelf en leidt tot groei. Een nieuwe groeibodem. Voeding is nu krachtvoer geworden.

Je mond als blender

De spijsvertering start in de mond. Onze tanden en kiezen kunnen als een blender worden gezien. Het kauwen zorgt ervoor dat de spijsvertering minder werk heeft. De spijsverteringsenzymen, wat een soort schaarmpjes zijn, hebben bij goed kauwen minder knipwerk. Een goede spijsvertering start in de mond en kauwen speelt hier een sleutelrol.

Naast onze mond hebben de meeste mensen ook een blender op het aanrecht staan. Alles wat je eet zou je hierin kunnen doen om te zien welke substantie er door je slokdarm, maag en darmen glijdt. Een fastfoodmaaltijd levert een onaantrekkelijk beeld op. Deze vette substantie reist door je spijsverteringsorganen. De spijsvertering moet overwerken om deze maaltijd te kunnen verteren.

Een smoothie van groente, fruit en vetzuren zoals avocado ontlast je spijsvertering juist. Deze smoothie is rijk aan vitamines, mineralen en actieve plantensterkten. De spijsvertering kan deze stoffen makkelijk opnemen. De gezonde smoothie is een warme douche voor je spijsvertering.

Wat is jouw houdbaarheidsdatum?

Natuurlijke voeding is beperkt houdbaar. De verbinding van een vrucht met een boom zou je als een soort navelstreng kunnen zien. Deze navelstreng vormt de brandstofslang met vitale levensenergie. Deze energie wordt in de vrucht opgeslagen. Bij

het plukken van een rijpe vrucht is deze energie het hoogst. Het vermogen van de vrucht om deze energie hoog te houden is beperkt na het verbreken van de navelstreng. Het is daarom zaak om voeding zo vers mogelijk te eten, het liefst binnen 72 uur. Versheid hangt nauw met vitaliteit samen. Wees kritisch bij alles wat in plastic zit. Het plastic landschap is onbeperkt houdbaar. Hoe langer de houdbaarheidsdatum van een product, hoe korter jouw houdbaarheidsdatum is.

Collector's item

Vol positieve spanning geeft de eigenaar van Ferrari-dealer je de sleutels van de nieuwste Ferrari. Hij is echt helemaal van jou! Bij het verlaten van de showroom schiet je de eigenaar nog even aan: 'Welke brandstof moet ik tanken?' Hij antwoordt nonchalant: 'Zie maar, wat jij wilt.'

Is de samenstelling en afstelling van een Ferrari grote klasse, jouw samenstelling en afstelling is wonderbaarlijk en niet te overtreffen. In iedere cel vinden iedere seconde duizenden chemische processen plaats. Jouw lichaam vraagt, net als de Ferrari, om de beste brandstof. Aangezien onze cellen constant worden vernieuwd werk je met optimale voeding eigenlijk aan het ontwerp van een nieuwe Ferrari. Eén ding is zeker: het wordt een collector's item, want er is er maar één van.

De honger naar echte voeding

In een natuurlijke omgeving hebben schaarste en overvloed elkaar altijd afgewisseld. Honger zet je in actie om eten te zoeken. Als er echt geen eten is, is het verstandig je zo rustig mogelijk te houden. Tegenwoordig is er altijd een koelkast in de buurt. Honger lijkt uitgestorven. Het tegendeel is waar. Koolhydraten, eiwitten en vetten (macronutriënten) komen in overvloed voor. Vitamines en mineralen (micronutriënten) komen steeds minder voor en leiden

tot honger in de cel. Vitamines en mineralen zitten tussen koolhydraten, eiwitten en vetten verpakt. In natuurlijke, onbewerkte producten is de hoeveelheid vitamines en mineralen veel hoger dan in kunstmatige producten. Tijdens ieder kunstmatig proces met voeding gaan er vitamines en mineralen verloren. Veel mensen sterven door een tekort aan micronutriënten in een overvloed aan macronutriënten. In het huidige voedingsaanbod zoekt het lichaam vitamines en mineralen, maar verdwaalt het in vooral lege, kunstmatige koolhydraten en een beetje eiwit en vet.

Het lichaam streeft altijd naar rust en balans. In een natuurlijke omgeving sloten vraag en antwoord veel beter op elkaar aan dan de huidige omgeving. Biologische, onbewerkte voedingsmiddelen geven het lichaam de vitamines en mineralen dat het zoekt. Het gevolg is rust en balans.

Gefopt!

Onze hersenen hebben geen rem op zoet en zout. Deze rem heeft zich evolutionair nooit hoeven ontwikkelen omdat er nooit het gehele jaar zoet en zout aanwezig was. In de tijden dat deze smaken er wel waren was het zaak om hier zoveel mogelijk van te eten. Dit vergrootte de kans op overleving in tijden van schaarste. We zijn als mens door de omgeving gevormd tot de mens (Homo Sapiens) die we nu zijn. Nu proberen we de omgeving kunstmatig te vervormen en na te bootsen. De industrie speelt hier goed op in. Door middel van zoetstoffen en chemische toevoegingen worden onze zintuigen gefopt. Deze toevoegingen hebben een heel ander effect op ons lichaam dan de natuurlijke varianten. Ze verstoren de balans en de communicatie in onze cellen en binnen ons lichaam. Voeding kan opbouwen en afbreken: het wijst netto naar klachten en ziekte of naar gezondheid. Chemische toevoegingen wijzen naar klachten en ziekte, waar de natuurlijke varianten naar gezondheid wijzen.

Palet aan kleuren

Kleuren in voeding communiceren met onze ogen. Iedere kleur lonkt naar het oog om gegeten te worden. Hoe krachtiger de smaak, des te meer vitaminen en mineralen er in het (natuurlijke) voedingsmiddel zitten. Kleuren staan voor anti-oxidanten. Bij alle lichaamsprocessen komen er schadelijke bijproducten vrij. Deze worden vrije radicalen genoemd. Anti-oxidanten hebben het vermogen om de schadelijke invloed van deze vrije radicalen te neutraliseren. Ze ondersteunen het lichaam op veel fronten. Probeer dagelijks alle kleuren op je bord te krijgen. Het geeft kleur aan je leven én je lichaam!

Tussendoor hoeft niet hoor

Tussendoortjes als ontbijtkoek en crackers zijn als een raket door de industrie als verantwoord gepositioneerd. De grap is dat deze tussendoortjes alleen

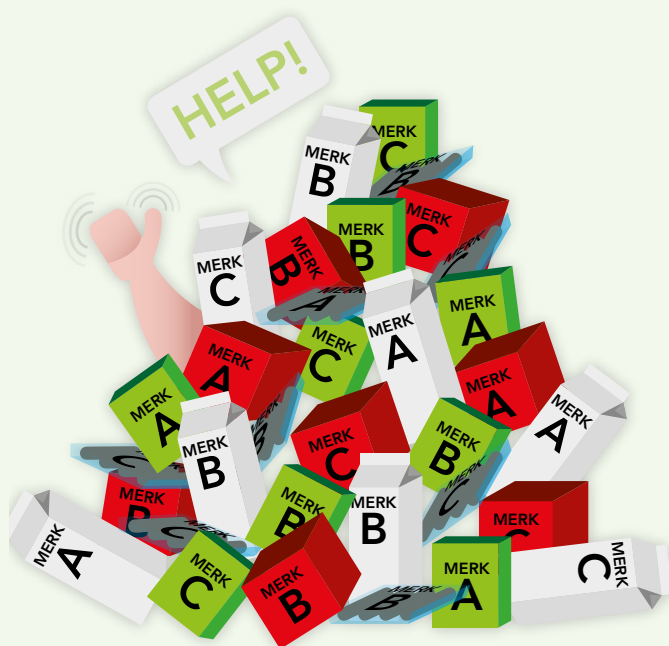
maar bloedsuikerschommelingen veroorzaken (vergelijk het met golven in een zwembad), waardoor je snel weer trek hebt. Het is een negatieve vicieuze cirkel waarin jij blijft eten en de producent blijft verdienen.

Een goede voedzame maaltijd geeft een paar uur een verzadigingsgevoel. Dat mensen toch vaak eten, ook al is het een koekje bij de koffie, komt uit gewoonte. Mensen zijn gewoontedieren. Hetzelfde geldt voor het ontbijt. Volgens sommige mensen is het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag. De werkelijkheid is subtieler. Ontbijt alleen als je lichaam erom vraagt. Dus als je trek hebt. Vroeger moesten de mensen eerst jagen of verzamelen voordat ze konden eten. Beweging ging ook hier aan de maaltijd vooraf.

Hieperdepiep Hoera

De jarige Job krijgt meestal van iedereen cadeaus. Meestal zijn dit kleren, sieraden, geurtjes, boeken of speelgoed. Cadeaus die de externe mens voeden. Op verjaardagen zelf wordt voornamelijk de interne mens gevoed. Taart, leverworst, chips, pinda's, koek, snoep, frisdrank, koffie, bier en wijn overheersen de tafels op de meeste verjaardagen. Voor veel mensen is trek een prikkel om wat in je mond te stoppen. De voedingswaarde is bijzaak. Zonder kennis zijn er geen bewuste voedingsfouten. Kennis geeft macht om gezondere voeding te kiezen. In het eerste boek staat een overzicht van voedingsmiddelen die we meer en minder zouden moeten eten.

Hieronder staat deze inhoud, de 7 gouden voedingsrichtlijnen, nogmaals uiteengezet.



7 gouden voedingsrichtlijnen

Uit de Nederlandse voedselconsumptiepeiling 2007-2010 van het RIVM blijkt dat Nederlanders nog steeds te weinig fruit, groente, vis en vezels eten. 'Een gezond voedingspatroon is van belang om overgewicht en chronische ziekten tegen te gaan', valt er te lezen. Uit de peiling blijkt dat een deel van de bevolking minder vitamine A, B1, C en E, magnesium, kalium en zink binnen krijgt dan wordt aanbevolen. De meeste Nederlanders denken dat ze niet alleen lekker maar ook goed eten. Tien procent denkt te weinig groente te eten, maar in werkelijkheid is dat tachtig procent. Uit onderzoek blijkt dat eenderde denkt onvoldoende fruit te eten, maar in werkelijkheid is dat zestig procent. (Eten naar Hartelust, januari 2010, NHS)

Voeding is big business. Voeding is hot. In de supermarkt word je overladen met woorden als 'bewust', 'gezond', '0% vet' en 'bevat omega 3&6'. Voeding is los komen te staan van de natuur. Het is een (super) markt geworden.

Daarnaast wordt over voeding veel geschreven. De ene hype volgt de andere op. Ieder jaar komen er kookboeken uit die beloven het geheim te onthullen voor een lang, slank, gezond en gelukkig leven. Het wordt tijd om ons logisch verstand te gebruiken. Het is tijd om terug te gaan naar onze basis.

Ik heb de afgelopen jaren tientallen boeken over voeding gelezen. Veel informatie spreekt elkaar tegen en is commercieel gekleurd. Binnen mijn opleidingen orthomoleculaire geneeskunde en psycho-neuro-immunologie (PNI) is voeding de basis. Het heeft mij inzicht in de belangrijke rol van voeding gegeven. Vanuit deze boeken, mijn opleidingen én mijn praktijkervaring heb ik belangrijke kernpunten over voeding gebundeld tot zeven gouden voedingsrichtlijnen.

1. Eet zoals de natuur het heeft bedoeld
2. Beperk het gebruik van suiker en bewerkte koolhydraten
3. Varieer
4. Drink voldoende water
5. Eet voldoende eiwitten en vetten
6. Gebruik kruiden en specerijen
7. Geniet

Ik zal mijn richtlijnen hieronder nogmaals kort toelichten.

Richtlijn 1: Eet zoals de natuur het heeft bedoeld

Dit is de belangrijkste vuistregel. Het lichaam is afgestemd op de natuurvoeding van onze verre voorouders. Ons uiterlijk is misschien wel veranderd, maar onze spijsvertering werkt nog op dezelfde manier als in de oertijd. De mens leefde toen als jager-verzamelaar. De mannen jaagden en de vrouwen verzamelden.

De oermens at bladeren, kruiden, wortels, knollen, bollen, insecten, wild, gevogelte, eieren, schaaldieren, vissen, noten, zaden en vruchten. Laatstgenoemde vooral in de zomer.

De mens heeft altijd kunnen overleven dankzij zijn grote aanpassingsvermogen. In een constant veranderende omgeving zijn we alleen stabiel omdat we steeds veranderen. Dit aanpassingsvermogen heeft echter zijn grenzen. Gedurende miljoenen jaren zijn onze genen geëvolueerd op basis van de omgeving. Het voedingsaanbod speelde hierin een belangrijke rol.

Mismatch: de sleutel past niet meer in het slot

De laatste honderd jaar is onze omgeving, waaronder voeding, dusdanig snel veranderd dat de omgeving niet meer op onze genen aansluit. Er is een mismatch ontstaan. Het lichaam uit zijn ongenoegen door allerlei kwaaltjes



en chronische aandoeningen zoals diabetes, hart- en vaatziekten, overgewicht, buikklachten, huidklachten en botontkalking.

Ons genenpakket verandert slechts een half procent per miljoen jaar. De omgeving is in te korte tijd te drastisch veranderd. Dit bevordert het ontstaan van ziekte. Veel mensen halen tegenwoordig hun energie voor 70 procent uit voedingsmiddelen die we vroeger nooit hebben gegeten (brood, pasta, rijst, melk, margarine, plantaardige oliën). Alle westerse degeneratieve welvaartsziekten als diabetes, hart- en vaatziekten en kanker zijn hier mede een gevolg van. Het eten van granen is voor onze spijsvertering net zo onnatuurlijk als een leeuw die gras eet of een hert dat vlees eet.

De seizoenen bepaalden oorspronkelijk het voedselaanbod. De mens hoort in het voorjaar, de zomer, de herfst en de winter verschillend te eten. De natuur bepaalt het aanbod. Tegenwoordig kunnen we het hele jaar tropisch eten. Dankzij alle vooruitgang zijn er geen afstanden meer. Het is het hele jaar zomer in het voedingsaanbod. Dit verstoort ons lichaam. Het ritme terugbrengen in het voedingsaanbod (seizoenen) en de voedingsinname (2-3 keer per dag eten) werkt gezondheidsbevorderend. Daarnaast waren er vroeger periodes van schaarste en overvloed. Deze omstandigheden hebben onze genen gevormd.

Tegenwoordig kennen we alleen overvloed. Het ritme tussen natuurlijke schaarste en overvloed is weg. Het is een rijkdom dat we geen honger kennen, maar we kunnen door simpele aanpassingen wel slim bij ons ontwerp aansluiten. Bepaalde groeigenen worden bij schaarste uitgezet en bij overvloed aangezet. Ook hier zie je een ritme terug. Door één dag per maand te vasten (16 uur geen water en voeding) kunnen we de programmering van onze genen positief beïnvloeden. Doordat groeigenen nu ook worden uitgezet,

komt er een natuurlijke regulatie terug. Het verouderingsproces zal worden vertraagd.

We hoeven tegenwoordig niet als jager-verzamelaar te gaan leven door op konijnen te jagen of de kat van de burens te barbequen. We kunnen ons wel als jager-verzamelaar in de supermarkt gedragen door producten te kiezen die goed voor ons zijn. De meeste mensen die overschakelen op natuurlijke voeding merken na twee tot vier weken al verbetering. Dit wordt zichtbaar aan de huid, energieniveau, libido en de afweer. In het begin kunnen bij het wijzigen van de huidige voedingsgewoonten ook tijdelijke ongemakken ontstaan. Het lichaam moet overschakelen op andere (betere) brandstof. Meestal duurt dit niet langer dan twee tot tien dagen.

Adviezen op basis van richtlijn 1:

- Kies voor verse producten die niet of nauwelijks zijn bewerkt. Kies onbewerkte ongeraffineerde producten als groente, knollen, fruit, vlees, vis, zeebraam, eieren, noten en zaden. Wees kritisch bij alles wat in plastic zit.
- Eet bij voorkeur lokale voedingsmiddelen. Denk aan bladgroenten als sla, spinazie en snijbiet, wortel- en knolproducten als knolselderij, pastinaak, wortelen en rode bietjes, kolen als witte kool, spruitjes en broccoli of lookproducten als ui, prei, knoflook en bieslook.
- Eet bij voorkeur biologisch, het EKO-keurmerk geeft deze garantie.

Het EKO-keurmerk garandeert dat voeding geen genetische manipulatie heeft ondergaan en geen bestrijdingsmiddelen bevat. Het Demeter-merk is nog completer, omdat het biologisch-dynamische producten zijn.

Biologisch groente en fruit zijn in volle grond gegroeid en bevatten hierdoor meer vitaminen en mineralen. Biologisch vlees en vis bevatten meer gezonde

eiwitten en vetten. Biologisch voedsel geeft meer voedingswaarde. Daarnaast is respect voor de natuur en natuurlijke kringlopen een basis binnen biologische processen.

- Eet iedere dag veel groente en seizoensfruit.

Groente bestaat uit vitaminen, mineralen, vezels en vocht. De vezels dienen als prebiotica, voeding voor goede darmbacteriën. Vezels houden ook vocht en afvalstoffen als cholesterol vast en maken de ontlasting zacht. Ze bevorderen een goede stoelgang en kunnen zelfs voor een cholesterolverlaging zorgen.

Vroeger at men gemiddeld 1,2 kilo groente en fruit per dag. In deze bronnen komt het mineraal magnesium veel voor. Bijna alle mensen hebben tegenwoordig een magnesiumtekort door onvoldoende inname van groente en fruit. Wees vooral niet bescheiden in het opscheppen van groente. Neem een half bord groente als richtlijn. Biologisch fruit is gifvrij en zit vol vitaminen, mineralen en vocht. Het is een heerlijke snack en dorstlesser. Zorg ervoor dat je niet-biologisch fruit eerst schilt. Veel fruit is tientallen keren bespoten voordat je deze eet. Sommige fruitsoorten zijn niet te schillen. Kies hier voor biologisch. Kijk op www.odin.nl of www.vitatas.nl voor een biologisch groente- en fruitabonnement en op www.frecious.nl voor koudgeperste groentesappen.

- Eet in dienst van je lichaam, niet alleen in dienst van je smaak.

Onze smaak is op overleving ingesteld. We zijn op zoet geprogrammeerd. De voedingsindustrie speelt hier slim op in. We kunnen in deze tijd niet alleen op onze smaak vertrouwen. Met kennis en logisch verstand kunnen we onze smaak bedienen volgens de regels van de natuur.

- Chemie hoort niet in voeding thuis. Chemie hoort helemaal niet in de natuur thuis. Vermijd kunstmatige toevoegingen, waaronder chemische

E-nummers. Zorg ervoor dat een 10-jarige de namen van de ingrediënten kan oplezen. Let vooral op glutamaat (E621, vetsin) en aspartaam (E951). Deze E-nummers verstoren veel processen in ons lichaam en zijn zeer schadelijk. Aspartaam leidt tot verkeerde feedback, net als kauwgom. De zoetstof zegt het lichaam dat er calorieën aankomen, maar er komt echter niks (lege calorieën). Bij het kauwen van kauwgom gaat de spijsvertering aan, terwijl er geen voeding aankomt. Beide voorbeelden leiden tot miscommunicatie binnen ons lichaam.

Echte voeding heeft geen toevoegingen nodig. Iedere toevoeging heeft een verstorend effect. Het pocketboekje 'Wat zit er in uw eten? De gids die u alerter maakt op alle E-nummers' van Corinne Gouget is een aanrader. Dit boekje is ook als applicatie (app) op je smartphone te downloaden. Weet wat je eet. Word fanatiek in het lezen van etiketten. Houd het traject van mond tot kont zuiver!

Richtlijn 2: Beperk het gebruik van suiker en bewerkte koolhydraten

Suiker en koolhydraten zorgen voor meer glucose in het bloed. Glucose is brandstof. Een verhoogd bloedglucose kan boven een bepaalde grens schade aan bloedvaten en organen aanrichten. Glucose is boven deze grens namelijk toxisch. Het beschadigt bloedvaten en weefsels. Bij diabetespatiënten, hier is vaak een verhoogd bloedglucose aanwezig, zie je deze complicaties aan bloedvaten, nieren en ogen terug. De haarvaatjes worden aangetast.

In een gezonde situatie maakt de alvleesklier insuline aan bij een bloedglucosestijging. Insuline zorgt voor het opnemen van glucose in de lichaamscellen. Deze opslag vindt met name in de lever en de spieren plaats. Als deze structuren voldoende glucose hebben opgeslagen, stimuleert insuline de aanmaak en opslag van vet uit de rest van de glucose.

Insuline zorgt tevens voor vermindering van testosteron en groeihormoon. Dit zijn belangrijke hormonen die de verbranding van vet stimuleren. Teveel insuline houdt je in vet gevangen. Dit overschot kan door een constante inname van bewerkte koolhydraten als brood, pasta, koek, snoep, vruchtensappen en frisdranken ontstaan.

Afvallen of aankomen?

Om de hormoonbalans te herstellen en af te vallen is het essentieel om het natuurlijke ritme te herstellen. Het beperken van de hoeveelheid suikers en koolhydraten is hier belangrijk. Goede voeding zorgt voor een goede hormoonbalans en een goede hormoonbalans zorgt voor een optimaal gewicht. Als je in balans bent zorgt goede voeding ervoor dat mensen met ondergewicht aankomen en mensen met overgewicht afvallen. Twee verschillende effecten bij hetzelfde voedingspatroon. De wijsheid van de natuur is niet te overtreffen.

Koolhydraten en suiker

Onze oorspronkelijke voeding bevatte relatief veel eiwitten en vetten, weinig koolhydraten en geen bewerkte koolhydraten. Tot 10.000 jaar geleden waren er geen brood, aardappelen, rijst, muesli, koek, snoep, zoet beleg, frisdranken en vruchtensappen. Vruchtensappen bevatten een hoge concentratie vruchtensuiker, fructose genoemd. Vruchtensappen zijn vruchtensuikers die uit hun verpakking zijn gehaald (de vrucht). Deze onnatuurlijke hoge concentratie aan fructose zorgt voor een verstoring van de bloedsuiker- en hormoonbalans. De meeste pakken vruchtensap of flessen frisdrank bevatten tien gram (vruchten)suiker per honderd milliliter. Dit

betekent honderd gram (vruchten)suiker per liter. Ter vergelijking: één suikerklontje (glucose) weegt vijf gram. Een liter vruchtensap bevat dus twintig klontjes vruchtensuiker. We zouden deze hoeveelheden suiker nooit binnenkrijgen als we de hele vrucht eten. Ten eerste zitten de suikers verpakt in de structuur van de vrucht (waaronder de opname vertraagd is) en ten tweede zouden we dan tientallen vruchten moeten eten.

Koolhydraten worden vooral in planten aangemaakt. De verwerking van koolhydraten in ons lichaam vergt verschillende vitaminen en mineralen, met name B-vitaminen, chroom, magnesium, mangaan en zink. Ongeraffineerde koolhydraten bevatten van nature deze voedingsstoffen. Alle bewerkte suikerrijke producten (koek, snoep, brood, pasta, frisdrank) leveren deze vitaminen en mineralen vrijwel niet. Deze voedingsmiddelen putten het lichaam uit. Ze leveren slechte lege calorieën terwijl ze veel voedingsstoffen vergen.

Een voedingspatroon zonder enkele koolhydraten is niet gezond. Ze geven het lichaam noodzakelijke energie. Daarnaast hebben bepaalde natuurlijke suikergroepen ook veel verschillende essentiële functies. Dit nieuwe vakgebied wordt de glycobiologie genoemd. Het lichaam heeft voor een goede gezondheid zeker een beperkte hoeveelheid koolhydraten nodig. De inname van zetmeel uit knollen, bollen en wortelen, noten en zaden en zoet uit een paar stukken fruit, is voldoende voor de benodigde hoeveelheid koolhydraten. Het lichaam kan ook energie uit vetten en in nood uit eiwitten (spieren) verkrijgen. De vetverbranding in rust geeft meer energie en is nodig om de aanwezige (grote) vetreserves af te breken. Ook hier is evenwicht het sleutelwoord.



Adviezen op basis van richtlijn 2:

- Eet ongeraffineerde koolhydraten (seizoensfruit, knollen, bollen en beetje honing) en beperk de inname van geraffineerde koolhydraten (koek, snoep, frisdrank, brood en pasta).
- Eet koolhydraten volgens de seizoenen. Denk logisch na. Groeit een sinaasappel in de winter? In de oorspronkelijke natuur was het hormoon insuline in de winter laag. Insuline hangt weer samen met andere hormonen. Een sinaasappel in de winter laat het insuline ongewenst stijgen. Het verlagen en het stabiliseren van de insulinespiegel in het bloed werkt gezondheidsbevorderend.
- Combineer koolhydraten met eiwit of vet. Dit zorgt voor een stabiele bloedglucosestijging en hierdoor voor minder aanmaak van insuline. Als je een keer brood eet, beleg het dan met grasboter (vet), magere vleeswaren (eiwit), avocado (vet), amandel-pasta (vet) of Zwergenwiese spread (vet).

Richtlijn 3: Varieer

In de natuur zijn 195.000 eetbare plantensoorten. Er worden slechts 300 plantensoorten als voedsel gebruikt. 17 planten vormen 90 procent van het voedsel voor de mens. De top 5 bestaat uit tarwe, maïs, rijst, gerst en soja. Dit zijn goedkope stoffen. Het huidige supermarktaanbod is beperkt en voor een deel gebonden aan vraag. De vraag bepaalt het aanbod. Een goede natuurvoedingswinkel bevat een groter assortiment. Het is een ontdekkingsreis naar vergeten groenten. Wie kent de rammenas nog? Zoek eens naar verloren groenten in kookboeken uit grootmoeders tijd.

Variatie vergroot de kans om alle essentiële voedingsstoffen binnen te krijgen en verkleint de kans op voedselovergevoeligheden. Granen en koemelk zijn relatief nieuw in onze evolutie. Het immuunsysteem kan daarom op deze stoffen als 'lichaamsvreemd'

reageren. Het dagelijks innemen van deze voedingsmiddelen vergroot de kans op voedselovergevoeligheden. Evolutionaire nieuwkomers, waar granen en koemelk onder vallen, kunnen bij een hoge belasting voedselovergevoeligheden en allergieën uitlokken. Het immuunsysteem raakt door de overbelasting actief.

Varieer iedere dag bij het ontbijt, lunch en het diner. Ik adviseer bij het ontbijt en de lunch vaak de driedagen-regel. Wat je vandaag eet, eet je de komende twee dagen niet meer. Dit vraagt enige creativiteit, maar dit vertaalt zich in meer variatie, smaakplezier en minder belasting van het immuunsysteem. Uiteindelijk levert dit meer energie en vitaliteit op. Het resulteert in minder voedselovergevoeligheden en hierdoor in betere gezondheid.

Richtlijn 4: Drink voldoende water

Deze regel wordt het meeste onderschat. Het advies is zo simpel en welbekend dat deze richtlijn bij veel mensen zijn kracht heeft verloren.

Een mens kan langer zonder voedsel dan zonder water. Ons lichaam bestaat voor ongeveer 70 procent uit water, net als onze wereldbol voor 70 procent uit water bestaat. Water is voor iedere lichaamscel essentieel. Het heeft duizenden belangrijke functies. Water is het transportmedium van voedingsstoffen naar weefsel toe en van afvalstoffen van weefsels af. Er is bijvoorbeeld water nodig voor de ontgifting in de lever (hydroxylatie). Bij een tekort aan water worden afvalstoffen onvoldoende uit ons lichaam verwijderd. Deze afvalstoffen worden dan in de lever, bind- en vetweefsel opgeslagen. Dit kan veel uiteenlopende klachten veroorzaken.

Water is een transportmiddel, een oplosmiddel, een koelmiddel, een warmtebuffer en een informatiemedium. De Japanner Masaru Emoto is bekend geworden met foto's van waterkristallen. Het blijkt dat

positieve en negatieve energieën, waaronder emoties en taal, in de structuur van water door middel van waterstofbruggen worden weerspiegeld. Informatie wordt dus in water opgeslagen. Alles wat we zeggen, denken en voelen heeft op deze manier invloed op de (water)samenstelling van ons lichaam.

Zuiver water, waar is de bron?

In de tuin van Eden bloeide de natuur volop. Men dronk er uit iedere bron. Tegenwoordig bevat ons water allerlei verontreinigingen. Ondanks de waterzuiveringsinstallaties zijn er nog steeds resten van chemische middelen, waaronder schoonmaakmiddelen, en medicijnen aanwezig. In ons drinkwater zijn lage concentraties van ruim honderd verschillende medicijnen aanwezig. Volgens de instanties zijn de concentraties zo laag dat ze geen gevaar voor de volksgezondheid vormen. Als iets geen gevaar vormt, wil het nog niet betekenen dat het de volksgezondheid dient. Het vormt altijd een belasting.

Er zijn verschillende mogelijkheden om het water te zuiveren. De Brita-waterkan is heel laagdrempelig. Deze kan zuivert het kraanwater. Brita heeft ook een filterpatroon voor op de kraan. In een natuurvoedingswinkel vind je meer informatie over deze vormen van waterzuivering. Het is ook mogelijk om water te vitaliseren. Een Aqua-cel is hier een voorbeeld van. De energetische waarde van water in bergbeken is circa 8000 Bovis, terwijl die van leidingwater slechts tussen de 100 en 4000 Bovis ligt. Kraanwater is energetisch dood water. De Fransman André Bovis heeft een frequentieschaal ontwikkeld om de vitaliteit van dingen te meten. Een gezond mens heeft een Bovis-waarde van 6500 tot 8000. Verse vitale voeding heeft een hoge Boviswaarde, waar kunstmatig bewerkte voedingsmiddelen een lage waarde hebben. Verse voeding geeft het lichaam energie, waar bewerkte voeding energie kost.

Adviezen op basis van richtlijn 4:

- Drink gemiddeld 1,5 liter water per dag. Voor veel mensen is het moeilijk om constant aan deze richtlijn te denken. Mijn advies is om dan drie keer per dag te bulkdrinken. 's Morgens, 's middags en 's avonds drink je dan 3 glazen water achter elkaar. Je hebt zo maar 3 drinkmomenten nodig om voldoende water binnen te krijgen. Tevens verstoor je bij het bulkdrinken je interne evenwicht, waardoor er een vernieuwd en sterker evenwicht kan ontstaan.
- Drink weinig tot geen koffie en veel kruidenthee. Koffie is misschien lekker, maar een sloot koffie heeft geen gezondheidsvoordelen. Een verse espresso na de maaltijd kan de spijsvertering wel ondersteunen. De biologische koffiebonen van Happybeanz zijn een aanrader (www.happybeanz.com). Koffie is vooral aan gezelligheid gekoppeld. Het belast de bijnier (stressor) en rooft hierdoor energie. Drink alleen koffie als je het niet voor een oppepper nodig hebt.

Bij stress is koffie dus af te raden. Koffie zorgt naast de aanwezige stress voor een dubbele bijnierbelasting. Bij stress is de belasting groter dan de belastbaarheid. Je hebt weinig energie. Een oppepper als koffie lijkt hier aanlokkelijk. Je lichaam heeft echter behoefte aan rust. Koffie (caféïne) en energiedrankjes zoals Red Bull geven schijnenergie en putten het lichaam uit. Koffie geeft een dot gas, waardoor de motor eerder is uitgeput. Overmatig koffiegebruik is vaak onderdeel van een burn-out. Ik adviseer om kruidentheeën te drinken. In natuurvoedingswinkels vind je honderden soorten kruidenthee. Ook hier geldt het advies om te variëren. Krui-



den zijn namelijk prikkelstoffen. Ze prikkelen weefsels, organen en hormoonklieren. Drink dus niet elke dag dezelfde kruidenthee. Ontdek de heerlijke smaak van verschillende kruidentheeen en stel je eigen persoonlijke assortiment samen.

- Beperk de alcoholconsumptie. Alcohol verhoogt de belasting. Het is een toxische stof die door de lever moet worden ontgift. Tevens verstoort het de hormoonbalans. Er is één uitzondering op mijn regel: biologische rode wijn. Een goed glas biologische rode wijn bevat gezondheidsbevorderende stoffen, waaronder salvestrol. Deze stof heeft antikanker eigenschappen en positieve effecten op hart- en bloedvaten. Alcohol zorgt voor belasting, maar de gezondheidsbevorderende stoffen zorgen voor belastbaarheid. Bij een goede biologische rode wijn slaat de balans door aan de goede kant (belastbaarheid).

Ik zeg expliciet biologische rode wijn, omdat niet-biologische rode wijn deze gezondheidsvoordelen niet biedt. Dit vraagt om verheldering.

Een plant kan bij gevaar niet wegrennen, zoals een dier en mens dat kunnen. Een plant heeft gedurende de evolutie beschermingsmechanismen tegen gevaar ontwikkeld. Een blauwe druif produceert allerlei beschermende stoffen bij dreigend gevaar. Om deze stoffen te kunnen produceren moet een druif natuurlijke stress hebben. In een biologische omgeving wordt deze stress door beestjes en schimmels gevormd. De beschermende afweerstoffen die de druif aanmaakt hebben gezondheidsbevorderende effecten voor de mens. Druiven hebben altijd onderdeel van onze voeding uitgemaakt. Ze zijn een oude vriend.

Een niet-biologische druif heeft door alle pesticiden geen gevaar te duchten. Dit heeft tot gevolg dat deze druif geen beschermende gezondheidsbevorderende afweerstoffen hoeft te produceren. Deze druiven missen gezondheidsbevorderende stoffen

aan de ene kant en bevatten gifstoffen met verstorende effecten aan de andere kant. Resten van pesticiden vormen deze gifstoffen. Alcohol en chemische resten zorgen voor een dubbele belasting, terwijl er geen natuurlijke stoffen aanwezig zijn die de belastbaarheid verhogen (waaronder salvestrolen). Een niet-biologische druif is in een onnatuurlijke omgeving gerijpt. Mijn advies: geniet 's avonds van een goed glas rode wijn! Drink niet iedere dag alcohol en beperk de inname tot maximaal twee glazen.

Richtlijn 5: Eet voldoende eiwitten en vetten

Eiwitten zijn de bouwstenen van ons lichaam. De structuur van ons lichaam bestaat voor het grootste deel uit eiwit. Een ander woord voor eiwit is proteïne. Dit woord is afgeleid van het Griekse woord 'protos' wat eerste of belangrijkste betekent. Vrij vertaald zijn eiwitten dus het eerste voedingsmiddel. Ze zijn essentieel voor het behoud van onze gezondheid. Vlees, vis en ei zijn voorbeelden van goede eiwitbronnen. Eiwitten zijn de bouwstenen van spieren. Ik raad aan om alleen vlees te eten van dieren die een actief leven hebben gehad. Goed vlees bevat eiwitten (spier). Eet dieren die springen, rennen of vliegen in hun natuurlijke omgeving. Een vitaal dier geeft vitaal vlees.

Eiwit is, naast vet, ook bouwsteen van hormonen als serotonine, dopamine en melatonine. De basisbouwsteen van steroïde hormonen is cholesterol. Cholesterol is een vetzuur en heel belangrijk voor onze gezondheid. Zonder cholesterol geen hormonen en zonder hormonen geen leven.

Naast eiwitten zijn vetten ook essentieel voor onze gezondheid. Gezonde vetten zijn even belangrijk als groente en fruit. Variatie in vetten geeft veel gezondheidsvoordelen. Denk aan olijfolie (omega 9), vis (omega 3) of noten en zaden (omega 3 en 6). Zonder

eiwitten en vetten was de mens er nooit geweest. Leptine, een hormoon gemaakt uit eiwit, wordt door vetcellen afgegeven. Het beïnvloedt het verzadigingscentrum, waardoor het hongergevoel afneemt. Bij leptineresistentie blijft dit verzadigingsgevoel uit en dit zorgt onder andere voor ongeremd eten.

Omega 3 en 6: twee verschillende kanten van de balans

In de huidige tijd is de inname van omega 6 veel hoger dan omega 3. Oorspronkelijk kregen we omega 6 vooral in de zomer uit zaden. Omega 3 kregen we oorspronkelijk het hele jaar in kleine hoeveelheden binnen. Dit heeft gedurende de evolutie ervoor gezorgd dat omega 6 door de natuur wordt voorgetrokken en dus beter wordt opgenomen. Tegenwoordig krijgen we het hele jaar een overschot aan plantaardige oliën binnen (omega 6).

Omega 6 is ontstekingsbevorderend en omega 3 is ontstekingsremmend. Deze disbalans creëert een klimaat waarin makkelijk ontstekingen kunnen ontstaan. Het is daarom belangrijk om deze balans te herstellen, door enerzijds minder omega 6 (bewerkte producten als koek en snoep, zonnebloemolie, raapzaadolie, maïsolie) te eten en anderzijds meer omega 3 te eten.

Vet cool of juist niet?

Vet heeft de vorige eeuw een slechte reputatie gekregen. Hierdoor hebben we de verkeerde afslag, namelijk richting de koolhydraten, genomen. De voedingsmiddelenindustrie heeft verzadigd vet tot spook gemaakt. Jarenlang heeft deze mythe bestaan. Het is gebaseerd op onjuiste interpretaties uit onderzoeken. Er is nog nooit een wetenschappelijk onderzoek geweest dat een relatie heeft kunnen aantonen tussen verzadigd vet en hart- en vaatziekten. Er blijkt wel een verband te zijn tussen koolhydraten, ontsteking,

overgewicht en hart- en vaatziekten. De wetenschap sluit vet steeds meer in de armen. Jaren geleden moesten we volgens de adviezen vet mijden om niet dik te worden en nu moeten we vet eten om weer slank te worden. Een duidelijk voorbeeld van sturing door financiële belangen zonder gedegen inzicht in stofwisselingsprocessen.

Er zijn volkeren waar verzadigd vet een hoofddeel van het voedselaanbod vormt. Deze mensen leven verder ook volgens natuurlijke ritmes: veel beweging, balans tussen inspanning en ontspanning en (in warme streken) zonlicht. Deze volkeren hebben dankzij deze ritmes, waaronder een groot aanbod van verzadigd vet, optimale cholesterolwaarden.

Tegenwoordig bevatten bewerkte voedingsmiddelen transvetten. Deze vetten worden gevormd door verhitting van onverzadigde vetzuren, bijvoorbeeld bij bakken of frituren met plantaardige oliën. Je vindt ze onder andere in kant-en-klare voeding, sauzen, dressings, margarines, knapperige graanproducten, zoutjes, koek, snoep, soepen, gebrande koffiebonen, bepaalde toetjes, snackbarproducten, horecavoedsel en gebakken vis. Deze vetten schaden de gezondheid. Verzadigde vetten als roomboter, grasboter of kokosolie zijn gezonde bronnen om in te bakken, te frituren en eventueel op brood te smeren. Daarnaast zijn onverzadigde vetzuren ook belangrijk voor onze gezondheid.

De conclusie is dat natuurlijke bronnen van eiwit en vet onze gezondheid onderhouden.

Vet is cool: vet cool!

Adviezen op basis van richtlijn 5:

- gebruik bij lage verhitting een vetzuur zoals olijfolie. Voor hoge verhitting kan het beste gebruik worden gemaakt van een verzadigd vet zoals roomboter of kokosolie.
- koop bij voorkeur biologische olie in een kleine donkergekleurde fles.

- bewaar de olie ongeopend op een donkere, koele plaats. Eenmaal geopend zijn de meeste oliën enkele weken in de koelkast houdbaar.
- gebruik regelmatig avocado, tahin, tapenade, pesto en noten
- gebruik twee tot vier keer per week vette vis (ansjovis, haring, makreel, sardine en zalm)
- gebruik in salades een biologische koudgeperste olie (met name olijfolie, pompoenpitolie, lijnzaadolie)

Richtlijn 6: Gebruik kruiden en specerijen

Kruiden en specerijen zijn sexy. Ze zijn de natuurlijke medicijnen van moeder natuur. Ze zitten vol met honderden natuurlijke stoffen. Kruiden en specerijen flirten met ons door hun kleur, geur en smaak. Natuurlijke smaakmakers zijn een orgasme voor je smaakpapillen. Ze zijn de brug voor natuurlijke wijsheid die zo in ons lichaam kan komen. Het versterkt naast onze smaak ook onze verbinding met de natuur. De natuur is er niet om ons ziek te maken. Kruiden en specerijen voeden ons van binnenuit. Vier jouw leven, voed jezelf en maak dankbaar gebruik van de kracht van kruiden en specerijen. Ze bevatten naast vitaminen en mineralen veel gezondheidsbevorderende eigenschappen. Kruiden en specerijen zijn de smaakmakers in gerechten.

De meeste mensen kennen alleen peper en zout. Een half gram natrium (zit in zout) per dag is genoeg. Gemiddeld krijgt de Nederlander negen gram geraffineerd zout per dag binnen. Dit veroorzaakt verstoringen in de stofwisseling, waaronder hoge bloeddruk. Keltisch zeezout en Himalaya zout zijn gezonde natuurlijke alternatieven van geraffineerd keukenzout. Hier zitten naast natrium ook alle andere mineralen in. Deze gezonde zouten zijn in een natuurvoedingswinkel te koop.

Zwarte peper is een voorbeeld van een specerij met veel positieve gezondheidseffecten. De werkzame stof in zwarte peper zorgt ervoor dat andere voedingsstoffen beter in het maag-darmstelsel worden opgenomen.

Jamie Oliver zegt over kruiden: 'Ik zal je niet lastigvallen met de wetenschap achter kruiden, maar mijn advies is om kruiden te gebruiken'.

Regelmatig gebruik van kruiden en specerijen is een weldaad voor je (spijsverterings)organen en je stofwisseling. Daarnaast krijgen de gerechten meer smaak, waardoor je meer kan genieten. Verdiep je eens in kruiden en specerijen, experimenteer en varieer. Koop zaadjes en laat kruiden in je tuin of op je balkon of vensterbank groeien. Geniet van de geur én de smaak. Ondertussen doen de kruiden je lichaam veel goeds.

'Onveranderlijk in de orde van het Leven groeit het kruid op, vermenigvuldigt zich en sterft, een kostbare geur, een aetherische stof nalatend als een spoor van haar bestaan. Geslacht na geslacht klimt met de jonge zomerzon omhoog en daalt met haar ter aarde in de herfst, één ziel in alle volgende generaties, één wezen dat zich uitdrukt in alle individuen van één soort.' Uit De taal der Kruiden, Mellie Uylkert (1948)

Voedingsrichtlijn 7: Geniet

Het is de laatste regel, maar misschien wel de belangrijkste. Eten is proeven, eten is ontspannen, eten is genieten, eten is voeden en eten is leven.

Neem alle tijd voor het eten. De spijsvertering start in de mond. Goed kauwen is erg belangrijk en zorgt voor minder werk in de spijsverteringsorganen.

Kauwen zorgt enerzijds voor het kleiner maken van het voedsel (en dus vergroten van het oppervlak voor de spijsverteringsenzymen) en anderzijds voor het vermengen van de voedselbrij met speekselenzymen.

De vertering van koolhydraten start in de mond, de vertering van eiwitten start in de maag en de vertering van vetten start in de dunne darm.

Genieten kan voortkomen uit een houding waarin je dankbaar bent voor het eten op je bord. De voeding wordt letterlijk tot de bouwstenen van jouw lichaam gevormd. Het is een houding van dankbaarheid richting moeder natuur en alles wat zij ons geeft. Voeding wordt zo tot een hemelse maaltijd omgetoverd. Het is een oosters aspect waar we in onze westerse keukens van kunnen leren. Hieronder valt ook dat je op een rustige plaats en in goed gezelschap eet. Al deze aspecten beïnvloeden de voedingswaarde. Voeding is veel groter dan de maaltijd. Zorg dat je in alle rust van je eten kunt genieten. Eet niet met het bord op schoot voor de televisie.

Je kan beter een keer iets minder gezond eten waarvan je erg geniet dan iets supergezonds wat je met lange tanden eet. Netto is de eerste keus voedzamer voor het lichaam, omdat bovenstaande aspecten (waaronder genieten) de voedingswaarde mede beïnvloeden.

Opsporing verzocht: de top 7 anti-nutriënten

Welke 7 voedingsmiddelen kunnen het beste worden beperkt of vermeden?

● **Nummer 1:** sterk bewerkt voedsel. Dit is fataal voedsel. Kijk op de ingrediënten en wees kritisch bij meer dan 5 ingrediënten. Zorg ervoor dat je grootmoeder het voedingsmiddel nog (had) herkent. Iedere bewerking gaat ten koste van de voedingswaarde. Chemische bestrijdingsmiddelen verstoren de hormoonbalans en de ontgiftiging. Voeding zonder kunstmest bevat minder nitraat. Nitraat kan in het lichaam worden omgezet in nitriet. Nitriet is in hoge concentraties giftig. Tevens horen chemische E-nummers niet in onze voeding thuis.

● **Nummer 2:** granen en peulvruchten (waaronder pinda's). De lectines en saponinen hebben veel versturende effecten op de gezondheid. Ze dragen zeker niet aan optimale gezondheid bij, hoogstens aan gemiddelde gezondheid.

De voedingsmiddelenindustrie is door de dans om het patent ook nog eens aan deze evolutionaire nieuwkomers (tarwe, maïs, soja) gaan sleutelen. Op veel etiketten staat het woord 'gemodificeerd'. Als je een keer brood eet, kies dan voor wit brood. Andere alternatieven zijn rijstwafels of boekweitcrackers. Boekweit is een plant. Het is een pseudograan: de zaden bevatten geen gluten. Wilde rijst is ook geen graan. Gierst is wel een graansoort, maar bevat geen gluten.

Eet deze groep anti-nutriënten zo niet-biologisch mogelijk. Zo beperk je de schade. Biologische granen en peulvruchten bevatten krachtige anti-nutriënten die onze gezondheid schaden. Anti-nutriënten zijn eigenlijk stoffen die planten ontwikkelen om zich te beschermen tegen ziekteverwekkers en prooien zoals herbivoren. Het menselijk lichaam heeft, net als dat van alle andere primaten, evolutionair gezien weinig ervaring (minder dan 10.000 jaar) in het herkennen en verwerken van deze stoffen. We hebben ze voorheen nooit gegeten. Ze worden door het lichaam als indringers gezien en kunnen zo ontstekingsreacties oproepen. Het lichaam maakt zelfs antilichamen aan. Bovendien verzuren peulvruchten het lichaam. Je zou kunnen zeggen dat granen een strijd met ons voeren. Het raffineren van deze voeding beperkt het schadelijke effect. Het raakt tijdens deze processen ook vitaminen en mineralen (nutriënten) kwijt, maar de schadelijke werking van anti-nutriënten weegt zwaarder dan de positieve werking van nutriënten. Spelt wordt meestal beter verdragen dan tarwe, omdat spelt een oergraan is. Tarwe stamt van het oergraan einkorn af. Tarwe is dusdanig veredeld dat het

onnatuurlijk is geworden. Tarwe kan zonder de mens niet leven. Einkorn is levensvatbaar omdat het een breukstreep heeft, waardoor zaadjes kunnen afbreken en op de grond kunnen vallen. Op deze manier kan er een nieuwe plant ontstaan.

Tarwe is onnatuurlijk omdat het geen breukstreep heeft. Zonder oogsten van de mens zou tarwe uitsterven.

Vroeger at men granen compleet anders dan nu.

Er waren allerlei technieken, waaronder weken en wellen, om granen eetbaar te maken. Zonder deze bewerkingen gaven deze granen klachten. Het was toen al een duidelijk voorbeeld dat granen niet tot onze oorspronkelijke voeding hebben behoord.

Tegenwoordig wordt deze kennis niet toegepast en daarom adviseer ik granen te beperken of te vermijden. Het huidige brood bevat naast granen ook gist en veel broodverbetermiddelen. Zuurdesembrood bevat geen gist, maar wel gluten.

Zaad der vernieuwing of zaad der vernieling?

Tot het ontstaan van de landbouw, zo'n 10.000 jaar geleden, heeft de mens nooit granen gegeten. Door migratie, overbevolking, natuurrampen, oorlog en de wetenschap zijn we 'uit nood' producten gaan eten die deels 'giftig' zijn voor ons lichaam, waardoor langzaam de vitaliteit van cellen en orgaansystemen afnam. Dankzij het vestigen van kleine dorpjes ontstond de mogelijkheid om granen in de grond te stoppen en te wachten op de oogst. Granen konden worden opgeslagen en in schaarste als noodvoeding worden gebruikt. Honger maakt rauwe bonen zoet. Daarnaast gebruikte men vroeger veel technieken als wellen en weken om de schadelijke invloed van granen te beperken. Het handmatig bereiden van een brood was verschrikkelijk arbeidsintensief. Tegenwoordig rollen de broden met duizenden van een machinale lopende band, waardoor we bijna zouden

gaan denken dat het eten van brood normaal is. Dit is het nooit geweest.

Graan is het zaad van een plant. Een plant produceert in zijn zaden beschermende stoffen voor zijn nageslacht die een grotere kans op overleving geven. Deze beschermende stoffen zijn schadelijk voor prooien, waaronder de mens. In het eerste boek staat dit heel uitgebreid beschreven.

Deze schadelijke stoffen worden anti-nutriënten genoemd. De hoeveelheid anti-nutriënten bepaalt of een voedingsmiddel gezond of ongezond is. Dit is een belangrijke regel om te onthouden. Onze genen, die slechts een half procent per miljoen jaar veranderen, hebben zich nog niet aan deze voeding kunnen aanpassen. Beperk of vermijd de inname van anti-nutriënten. Het zaad der vernieuwing kan als zaad der vernieling uitwerken.

De belangrijkste conclusie: verhoog de inname van nutriënten (groente, fruit) en verlaag de inname van anti-nutriënten (brood, pasta, peulvruchten).

● **Nummer 3:** melk. Moedermelk is uiteraard de uitzondering op de regel. Moedermelk zit bomvol wijsheid en voedingsstoffen. Koemelk heeft geen enkele gezondheidsbevorderende eigenschap. Geitenmelk wordt beter verdragen omdat de eiwitketens meer op onze eigen ketens in moedermelk lijken. Kinderen die door omstandigheden geen borstvoeding kunnen krijgen en buikkrampen krijgen door koemelk, verdragen geitenmelk meestal beter.

Melk bevordert slijmvorming in het lichaam. Melk bevat veel (melk)suiker. Dit melksuiker, lactose genoemd, moet door het enzym lactase worden afgebroken. Harde kazen bevatten geen lactose. Geitenkaas is makkelijker te verteren dan harde kazen van koemelk. Veel negroïde mensen missen het enzym lactase en krijgen direct heftige diarree van een glas melk. Veel blanke mensen hebben zich gedurende

afgelopen tienduizend jaar door de aanmaak van lactase wel aan melk aangepast. Of melk hiermee een gezondheidsbevorderend effect heeft is een andere vraag. Het antwoord is nee. Niet-biologische melk bevat antibiotica en groeihormonen. Daarnaast is de melk gepasteuriseerd. Drinken van melk(suiker) zorgt voor de aanmaak van insuline. Het hele jaar dagelijks melk drinken, met de bijbehorende insulinepiek, zorgt voor een constante zomer en een winter die nooit komt. Hiernaast bevat melk het eiwit caseïne. Dit eiwit kan de spijsvertering irriteren. Dit kan ook klachten veroorzaken.

Er bestaat een mythe dat melk drinken voor sterke botten zorgt. De zuivelindustrie is erg rijk en geeft macht. Joris Driepinter, een fictief karakter dat in 1960 en 1970 figureerde in verschillende melkreclames, heeft veel kinderen aangezet tot melk drinken. Je moest melk drinken. Helaas leeft deze mythe nog steeds in het huidige basisonderwijs met het aanbod van schoolmelk.

Voor sterke botten is meer dan calcium nodig. Veel andere stoffen, waaronder fosfor, magnesium, vitamine D en vitamine K2 spelen ook een sleutelrol. In Nederland wordt de meeste melk van heel Europa gedronken. In Nederland komt ook het meeste botontkalking voor. De conclusie: melk maakt de botten zwakker. Hoe is dit te verklaren?

Binnen het bot is de verhouding tussen calcium en fosfor essentieel. De juiste verhouding calcium-fosfor is 1:1. In melk is de verhouding calcium-fosfor 1:2. Het menselijk lichaam streeft altijd naar balans. Het lichaam onttrekt nu calcium uit het bot om de verhouding calcium-fosfor gelijk te krijgen. Melk breekt op deze manier het bot af. Het veroorzaakt botontkalking. Koemelk is geschikt voor kleine kalfjes, niet voor mensen. De mens is het enige zoogdier dat na de 'zoogperiode' nog melk drinkt. Daarnaast is het helemaal uniek dat de mens melk van een ander zoogdier

drinkt. Zonder melk hoef je geen calciumtekort te krijgen. Er zijn verschillende natuurlijke voedingsmiddelen die in deze behoefte voldoen: zaden, groene bladgroenten, zeegroenten, cacao, boekweit, radijs, noten, broccoli, kool, zalm, waterkers, pijnboompitten, boerenkool, asperges en eieren zijn voorbeelden hiervan.

Zuivelproducten zijn gefermenteerd beter te verdragen. Bacteriën zorgen voor deze fermentatie en zetten de melksuikers (lactose) om in melkzuur.

● **Nummer 4: transvetten.** Vetten zijn essentieel voor onze gezondheid. Op dit moment eten mensen te weinig vet en de meeste vetten die ze eten zijn verkeerd. Onverzadigde vetten zijn bij verhitten erg kwetsbaar. Bij verhitting ontstaan transvetten. Transvetten horen niet in de natuur thuis. Kies voor roomboter, grasboter of kokosolie bij hogere temperatuur en olijfolie bij lagere temperatuur. Het is de uitdaging om meer vet in de juiste vormen te gaan eten.

● **Nummer 5: vet vlees, waaronder varkensvlees.** Dieren horen te rennen, te springen of te vliegen. Het resultaat is veel spier (eiwit). Het is ook belangrijk dat dieren hun natuurlijke voeding eten. Deze voeding bepaalt mede de kwaliteit van het vlees. Een dier uit de bio-industrie wordt letterlijk vetgemest. Dit vlees bevordert ontsteking. In bewogen vlees zit het vet door de spier heen en bij onbewogen vlees ligt er een vetrandje op het vlees. Het bewogen vlees bouwt de gezondheid op en het onbewogen vlees breekt de gezondheid af. Ik ben geen voorstander van varkensvlees. Het vlees van varkens bevat veel gifstoffen doordat varkens alleseters zijn. De vleeswaren in de supermarkt zijn samengeraapte plaksels van dit vlees uit de bio-industrie. In mijn praktijk is varkensvlees vaak onderdeel van de negatieve belasting bij veel verschillende

klachten. Het is mijn advies om varkensvlees en ander vet vlees te vermijden. Kies vooral voor actieve dieren die we altijd hebben gegeten. Alles wat vliegt, rent of springt. Naast gezondheid bestaat er ook dierenwelzijn.

● **Nummer 6:** fructose. Fructose komt in zijn natuurlijke vorm in vruchten voor. Deze vruchtensuiker is gezond, mits het in het juiste seizoen en met de hele vrucht wordt gegeten. Sinds 1976 wordt fructose uit maïs gewonnen. Maïs bevat megaveel fructose. Fructose is een softdrug, ook voor onze kinderen. Het werkt tienmaal sterker dan glucose en het werkt qua verslaving in het brein zelfs sterker dan cocaïne. Het tafelsuiker (sucrose) bestaat voor de helft uit fructose en voor de helft uit glucose. Daarnaast bevatten veel producten HCFS, wat voor High Corn Fructose Sirop staat. Een overschot aan HCFS wordt in urinezuur omgezet, wat aan verzuring en jicht bijdraagt. Er is een lineaire verhouding tussen fructose en ontstekingsziekten als MS, kanker en hart- vaatziekten. Tevens krijgen veel dieren maïs te eten, omdat fructose in korte tijd veel vet vlees geeft. Fructose heeft geen invloed op het hormoon leptine (maaltijdfrequentie) en insuline (maaltijdgrootte). Gevolg is dat je fructose ongeremd blijft eten. Fructose verhoogt de slechte vetten in het bloed en het ontloopt de controlerende invloed van de lever. Overmatige inname van fructose leidt tot leververvetting. Op fructose zit geen rem, waar deze rem bij glucose wel aanwezig is. De rem ontbreekt omdat er nooit een noodzaak is geweest om deze te ontwikkelen. Langdurige verhoging van fructose is in de evolutie nooit eerder voorgekomen. Hoe meer fructose, hoe meer zink we via onze nieren uitplassen. Het enige wat we aan fructose moeten eten is fruit. Alle andere inname van fructose is overbodig en zelfs schadelijk. Bekijk etiketten van voedingsmiddelen en vruchtensappen kritisch op termen als fructose en HFCS.

● **Nummer 7:** soja. Soja is een peulvrucht. Peulvruchten heb ik in nummer 2 behandeld, maar soja verdient een aparte benoeming. De inname van soja is sinds de introductie in 1961 dramatisch gestegen. Soja heeft een schadelijke werking op de schildklier. Als gevolg van deze stoffen kan de schildklier in structuur en werking achteruitgaan. Soja bindt jodium en deze binding wordt in de lever via bilirubine in de ontlasting uitgescheiden. Jodium is essentieel voor een goede schildklierfunctie.

Mond als toegangspoort

Het spijsverteringsstelsel is een grote bouwplaats met een ingang (mond) en een uitgang (kont). Na een maaltijd is het traject van mond tot kont druk bezet. Vergelijk je lichaam eens met een bouwwerk. Cellen in ons lichaam worden constant vernieuwd. Op de bouwplaats van een bouwwerk is er streng toezicht op de kwaliteit van de bouwstenen die de bouwplaats opkomen. Alleen het beste is goed genoeg. Slechte bouwstenen worden afgekeurd en via de uitgang afgevoerd. Je bent niet wat je eet, maar je bent wat je in de darm kan opnemen. Ons lichaam streeft ernaar zoveel mogelijk bouwstenen op te nemen, ongeacht de kwaliteit. Welke bouwstenen wil jij in je lichaam hebben ingebouwd? De mond is de toegangspoort tot de bouwplaats van jouw bouwwerk, je lichaam. Wees kritisch aan de poort.

Opkomst van biologisch

Biologisch is hip. Steeds meer winkels, supermarkten en restaurants spelen hierop in. Mensen worden steeds bewuster en denken hierdoor meer over voeding na. De schil van onwetendheid en desinteresse is doorbroken. Het vraagt om het loskomen van culturele conditionering en slimme marketing. Een nieuwe fase is aangebroken. Voor ons is bio logisch, voor jou ook?

Ontsporing – voeding weer op de rails krijgen

Een eeuw geleden was er zwaar werk, veel zorg, drie keer per dag eten, geen tussendoortjes, geen bewerkte producten (suiker, geraffineerde koolhydraten) en veel beweging. Obesitas en welvaartsziekten kwamen amper voor. Terwijl de genetische aanpassing van het lichaam achterwege bleef is onze leefomgeving de afgelopen eeuw wel drastisch veranderd. We hebben een conflict veroorzaakt tussen de door onszelf gecreëerde omgeving en ons miljoenen jaar oud genetisch materiaal. Er kan niet meer aan de basisbehoefte, de noodzakelijke bouwstenen om alle lichaamsprocessen goed te laten draaien, worden voldaan. Er ontstaan storingen en ontsporingen. Op voedingsgebied zijn we totaal ontspoord. Het wordt in de maatschappij gereflecteerd: veel mensen en systemen, waaronder de economie en de gezondheidszorg, zijn ook ontspoord. Voeding laat duidelijk zijn sporen na.

Mineralen zijn essentieel voor onze gezondheid. Zonder mineralen is er geen leven mogelijk. Tekorten of onbalansen leiden dan ook tot klachten. Natrium, kalium, magnesium, calcium en zink zijn voorbeelden van mineralen. Calcium en magnesium zijn belangrijk voor ontspannen zenuwen en spieren. Tekort aan deze mineralen kan tot nervositeit, geïrriteerdheid en agressiviteit leiden. Spierkrampen zijn een typisch symptoom bij magnesiumtekort, maar ook moeheid, slecht inslapen en obstipatie zijn klachten die hierop duiden. Zink is ook een essentieel mineraal waar veel mensen (en vooral kinderen) tekort aan hebben. Zink is voor een goede groei erg belangrijk. Een tekort kan voor hyperactiviteit, autisme, depressie, angsten en andere gedragsproblemen zorgen. Striae, witte plekjes op de nagels en acné zijn tekenen van zinktekort. Zink zit vooral in noten, zaden, vlees en vis. Door veel natuurlijke voedingsmiddelen te eten is de kans groot dat je voldoende bouwstenen, waaronder mineralen, binnenkrijgt.

Voeding als medicijn

In kruiden, specerijen, groente en fruit zitten stoffen met een bewezen preventieve werking op onze gezondheid. Deze worden nutriceuten genoemd. Artisjok ondersteunt de lever en ondersteunt de werking van de nieren. Boerenkool werkt ontgiftend en vochtafdrijvend. Knoflook is rijk aan voedingsstoffen die de lever ondersteunen en beschermen tegen virussen, bacteriën, schimmels en parasieten. Het verlaagt daarnaast de bloeddruk en het cholesterolgehalte. Spinazie is ontstekingsremmend en ondersteunt de ogen. Spruiten ondersteunen de lever, net als uien. Zeekraal is een zeegroente met veel jodium, wat de hersen- en schildklierfunctie verbetert. Alle voeding die de natuur voortbrengt heeft zijn eigen kwaliteit. Variatie zorgt ervoor dat veel verschillende kwaliteiten ons kunnen voeden. Veel Japanners eten dagelijks dertig verschillende voedingsmiddelen. Alle antwoorden en oplossingen zijn in de natuur aanwezig. Het lichaam heeft voor alles een oplossing, als wij de oplossing maar niet in de weg zitten. Wat als we preventief maaltijden gaan samenstellen vanuit gezondheidshuizen in plaats van chemische medicijnen toedienen in ziekenhuizen bij klachten die zijn ontstaan door voedingstekorten en een ongezonde leefstijl? Gezonde voeding is het duurzame medicijn van de toekomst.

De lopende band

Onze menselijke evolutie is nooit zonder beweging geweest. Beweging is hierdoor een essentieel onderdeel van gezondheid. Dit heeft ervoor gezorgd dat de noodzaak van beweging in onze genen is verankerd. Het is evolutionair nooit mogelijk geweest om een heel leven niet te bewegen. Niet bewegen was niet overleven. Alle factoren die evolutionair belangrijk waren voor onze overleving zijn in een draaiboek, onze genen, vastgelegd en geprogrammeerd.

Bepaalde basisregels in ons draaiboek zijn met pen en niet met potlood geschreven. We zullen ons aan deze basisregels moeten houden. Bewegen sluit bij onze programmering aan, terwijl 'niet bewegen' tegen onze programmering ingaat. Kennis van het verloop van onze evolutie geeft inzicht in de samenstelling van ons draaiboek. We zullen de functie van de lopende band zelf weer meer moeten overnemen. Zo zullen we weer in pas gaan lopen met onze genen. Het consumeren van (dierlijke) eiwitten en voldoende lichaamsbeweging zijn de enige manieren om spiermassa te winnen en het proces van spiervlies tegen te gaan. Kom vanaf nu (dagelijks) in beweging. Het liefst vòòr de maaltijd.

De natuurlijke ritmes

Ritmiek is essentieel in het behoud van gezondheid. In de oorspronkelijke natuur was er overvloed (zomer) en schaarste (winter). Deze afwisselingen zijn er altijd geweest en ook hier is ons draaiboek op afgesteld. Antwoorden op het versterken en behouden van onze gezondheid liggen vooral achter ons (evolutie) en niet voor ons (wetenschap). De natuur is de grootste leraar.

Natuur als grootste vriend

Als mens zijn we onderdeel van de natuur. Gedurende de evolutie heeft de omgeving ons gevormd. Alle antwoorden op gezondheid en ziekte zijn in de natuur aanwezig. Veel wijsheid van de natuur is door de industrialisatie verloren gegaan. Natuur is door chemie vervangen.

De natuur is een oude vriend. Oud maar niet gek. Houd hem te vriend.

Rotte appel of vitale peer?

Kennis over voeding geeft macht om andere voedingskeuzes te

maken. Inzicht in jezelf geeft macht om aan zwakke punten te werken. Het zelfbeeld bepaalt voor een groot deel welke voedingskeuzes je maakt en hoe goed je voor jezelf zorgt. Psyche en voeding hebben een nauwe verbinding. De psyche (emotionele voeding) heeft grote invloed op onze gezondheid.

Zelfvoorzienend

Op onze trek van het platteland naar de stad zijn we veel wijsheid en instincten kwijtgeraakt. Onze verbinding met de natuur, en hiermee met onszelf, is verzwakt. Veel ziekten zijn te wijten aan het feit dat we eigenlijk dwars tegen de natuur in leven. De natuur barst van de eetbare gewassen, van viooltjes tot paardenbloemen. Ons huidige voedingsaanbod is zeer beperkt. Vroeger was jagen (man) en verzamelen (vrouw) de realiteit van iedere dag. Tegenwoordig hebben we onze zelfvoorzienend vermogen aan de voedingsindustrie uitbesteed. We zijn totaal afhankelijk geworden. Zonder de supermarkt zijn we verloren. Er ontstaat grote paniek als de supermarkt morgen sluit en we worden 'vrijgelaten' op de Veluwe. Start je eigen kruidentuin of maak een bloembak met gewassen. Word weer (deels) onafhankelijk en word je eigen voedingsleverancier.

Natuurlijke calorieën zijn je vriend

Een calorie uit koolhydraten is compleet anders dan uit vetten. Het is een appel met een peer vergelijken. Of eigenlijk een fiets met een auto vergelijken. Hoe kan het dat mensen vroeger geen calorieëntabel hadden en geen overgewicht hadden? Ze leefden letterlijk volgens hun handboek (genen). Ze aten wat de natuur hun aanbood en ze bewogen omdat honger ze in beweging zette.

Buslijn 174 reed nog niet.

Eiwitten zijn erg belangrijk voor ons lichaam. We bestaan er voor het



grootste gedeelte uit. Dit is de reden dat ons lichaam naar eiwitten zoekt. We ervaren het hongergevoel. Eiwitten zijn zo belangrijk dat er pas een verzadigingsgevoel optreedt als het lichaam voldoende eiwitten binnen heeft gekregen. Op dat moment neemt de 'eetprikkel' af en neemt de 'stopprikkel' toe. We zijn verzadigd. Eiwitten in een natuurlijk voedingsmiddel komen altijd in een natuurlijke verhouding met koolhydraten en vetten voor. Op onze zoektocht naar eiwitten in kunstmatige producten, waar de natuurlijke verhouding koolhydraten, eiwitten en vetten ontbreekt, kunnen we overmatige hoeveelheden van koolhydraten of vetten eten. Het lichaam zoekt eiwit, maar vindt vooral koolhydraten en de verkeerde vetten. Het vindt geen eiwit en dus treedt er geen verzadiging op. Bewerkte voedingsmiddelen verstoren zo de natuurlijke communicatie. De eetprikkel blijft aan. Bij natuurlijke voedingsmiddelen is de focus op calorieën overbodig. Deze obsessie zorgt dat voeding een waarde, een ding wordt in plaats van een natuurlijk product. De hoeveelheid calorieën is niet interessant. Het is alleen interessant of we als mens voldoende energie binnen krijgen om alles optimaal te kunnen doen. We zijn vergeten hoe we goed voor onszelf kunnen zorgen. Het ontbreken van natuurlijke voeding en spontane beweging spelen hierin een belangrijke rol.

Kraak jouw noot

Noten en zaden hebben veel voedingswaarde. Ze bevatten goede vetzuren, vitamines en mineralen. Een walnoot handmatig openbreken is een flinke klus. Na tien noten heb je het wel gehad. De huidige tijd is zo bedrieglijk simpel. Walnoten liggen per honderd in een zak. Broden rollen met duizenden van een lopende band af. Ga zelf maar eens handmatig zaaien, voeden, oogsten, meel maken en een vuur maken waarop het brood kan rijzen. Ik ver-

moed dat het proces zo intensief is dat je hoogstens eens per twee weken brood eet. Waar de wereld vroeger misschien te zwaar was, is de wereld nu te licht. Het brengt ons terug naar de basis: logica. De voedingsindustrie heeft geen verstand van geneeskunde en de geneeskunde heeft geen verstand van voeding. Dit is het probleem van de huidige tijd.

Voeding waardevol of waardeloos?

Volgens de WereldGezondheidsOrganisatie (WHO) zijn wereldwijd 1 op de 3 mensen in 2015 obees. ADHD en gedragsproblemen onder kinderen nemen schrikbarend toe. Mannen en vrouwen worden steeds eerder ziek en de zorgkosten rijzen de pan uit. Voeding staat (mede) aan de basis van gezondheid. Het is een gemiste kans om te denken dat voeding geen of minimale effecten op de gezondheid heeft. Goed eten is niet gevaarlijk, waar verkeerd eten op de lange termijn wel gevaarlijk kan zijn. Het wordt tijd om het belang van goede voeding weer op waarde te schatten.

Gifvrij

De huidige omgeving, waaronder onze voeding, barst van de gifstoffen. Huishoudmiddelen vol chemicaliën, parfums, nagellak, deodorant, tandpasta, shampoo, bodylotion, douchegel, sigarettenrook, autogassen, pannen met anti-aanbaklaag en plastics zijn slechts een topje van de kunstmatige ijsberg. Aan voeding worden kunstmatige zoetstoffen, nitrieten, sulfieten, kleur-, geur- en smaakmiddelen toegevoegd. Daarnaast bevatten veel 'natuurlijke' producten pesticiden, transvetten, chemische houdbaarheidsstoffen, antibiotica en groeihormonen. We bevinden ons in een groot menselijk, chemisch experiment. Stichting Proefmensvrij is nog niet opgericht. Zouden we in plaats van te ontgiften niet beter kunnen 'niet-giften'? Is het niet opvallend dat een etiket

met 'biologisch' het product duurder maakt, terwijl juist etiketten met 'kunstmatige toxines' tot duurdere producten zou moeten leiden? De laatste groep is goedkoop voor je portemonnee, maar duur voor je gezondheid.

Absorptie is de sleutel

Patrick Holford is een vooraanstaande voedingswetenschapper uit Engeland en auteur van tientallen boeken. Van hem is de volgende uitspraak 'Je bent niet wat je eet, maar je bent wat je absorbeert'. Hij heeft gelijk.

Absorptie is het vermogen om voedingsstoffen in je maag-darmstelsel op te kunnen nemen. Wat je niet opneemt komt in de ontlasting.

Beschadiging van het darmslijmvlies of te weinig spijsverteringsenzymen gaat altijd gepaard met verlies van opnamefunctie van voedingsstoffen. Gevolg is dat het bloed te weinig vitaminen en mineralen bevat voor de vitale lichaamsprocessen, terwijl de ontlasting veel niet opgenomen vitaminen en mineralen bevat. De ontlasting geeft feedback over de spijsvertering. Een opgeblazen gevoel na het eten kan op een slechte koolhydraatvertering duiden, het laten van sterke 'stinkwinden' kan op een slechte eiwitvertering duiden (je ruikt kadaverine) en plakpoep of veel WC-papier nodig hebben kan op een slechte vetvertering duiden. Aan een slechte absorptie kan een luchtje zitten.

Huidige leefstijl niet te verteren

De darm speelt een centrale rol in gezondheid. De huidige leefstijl met veel stress en anti-nutriënten zorgt voor beschadiging van het darmslijmvlies. Uiteindelijk kan dit tot een lekke darm (leaky gut) leiden, waaruit veel chronische ontstekingsziekten kunnen ontstaan. In een gezonde darm leven veel goede darmbacteriën. Deze bewaken de balans tussen de

'goede' en 'slechte' bacteriën. Bacteriën in de darm maken ook essentiële vitaminen, waaronder vitamine K. Een gezonde darmfunctie is essentieel voor optimale gezondheid. Het gezegde 'Leven en dood huizen in onze darm' is waar.

De cirkel die moet worden doorbroken

Om voeding te verteren heb je spijsverteringsenzymen nodig. Spijsverteringsenzymen zijn de scharen die ons voedsel in kleine opneembare stukjes knippen. Veel mensen hebben problemen met de productie van deze enzymen. Bij darmproblemen worden er minder vitaminen en mineralen opgenomen. De absorptie is aangetast. Voor de productie van spijsverteringsenzymen zijn vitaminen en mineralen nodig. Ze vormen de bouwstenen van deze enzymen. Onvoldoende absorptie zorgt voor verminderde productie van spijsverteringsenzymen. Gevolg is dat het voedsel slechter wordt verteerd en er minder vitaminen en mineralen worden opgenomen. Hier ontstaat een probleem. Om de spijsverteringsenzymen optimaal te kunnen aanmaken zijn vitaminen en mineralen nodig, maar door onvoldoende aanmaak van deze enzymen worden deze vitaminen en mineralen niet opgenomen. Het is de spagaat van de moderne tijd. Verandering van het voedingspatroon is hier de sleutel. Het eten van meer groente en fruit enerzijds en van minder bewerkte koolhydraten anderzijds, geeft veel positieve uitwerkingen.

ADH: Achterhaalde Dagelijkse Hoeveelheid

Het voedingscentrum gaat uit van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid voor vitaminen en mineralen. De ADH is in het leven geroepen om geen gebreksziekten te krijgen. Er is een groot verschil tussen minimale en optimale doseringen. Het is tegenwoordig moeilijk om optimale doseringen binnen te krijgen. Dit heeft drie redenen.

1. We plegen rooibouw op onze aarde. Als gevolg hiervan bevat onze voeding steeds minder vitaminen en mineralen. De grond, de basis van onze voedingsketen, is uitgeput.
2. De voedingssamenstelling. Onze voorouders gingen zo'n 10.000 jaar geleden granen eten. De voedingswaarde veranderde. De mens ging steeds meer granen en minder groente, fruit en vlees eten. Hierdoor verminderde de inname van de vitaminen A, B en C. Volkoren graanproducten staan in de westerse wereld bekend als goede bronnen van B-vitaminen. De hoeveelheid B-vitaminen in mager vlees, groente, fruit, noten en zaden (oervoeding) is veel hoger.
3. Daarnaast is er een verhoogde behoefte bij een druk leven of voor optimale gezondheid. Vanwege angst op overdoseringen worden er geen adviezen over supplementen gegeven. Hierdoor lopen veel mensen met chronische onderdoseringen aan essentiële vitaminen en mineralen rond. Supplementen, waaronder een multivitamine/mineraal complex, visolie en vitamine D in de winter, zijn een goede aanvulling op de huidige voeding. Ga voor een optimaal advies en antwoord op maat naar een voedingsdeskundige, orthomoleculair arts of therapeut volgens de psycho-neuro-immunologie (PNI).

Verandering begint binnen jezelf

Dit boek houdt een pleidooi voor puur, onbewerkt voedsel. Het vraagt inzet en eigen verantwoordelijkheid om meer controle over de samenstelling van je voeding te krijgen. Vergelijk je smaakpapillen met een mooie bloem. Nu zitten de meeste smaakpapillen dicht door synthetisch voedsel. Natuurlijk voedsel en echte smaken zullen ze weer uitnodigen om te openen.

De vitale prijs van biologisch

Voedingskeuzes lijken voor veel mensen geen invloed te hebben op het geheel, de balans op deze aardbol. Er is ons voorgelaten dat onze kennis en instincten over voeding onjuist zijn. De voedingsindustrie heeft nieuwe experts aangewezen die ons vertellen wat we wel en niet kunnen eten. We hebben steeds minder inzicht in de bron van ons voedsel. Komt dit ingrediënt uit de buurt, Europa of zelfs uit China? Achter het verpakkingsmateriaal, op het niveau van het product, is er een globale voedingscrisis gaande. We zijn als consument speelbal geworden van mondiale multinationals. We hebben de controle uit handen gegeven. We zijn compleet afhankelijk geworden van een markt die zelf ziek is en waarin de vitaliteit ver te zoeken is. Ieder product heeft een prijs voor de consument en een prijs voor de natuur. Dankzij pesticiden, herbiciden en kunstmest zijn er minder misoogsten, waardoor niet-biologische groente en fruit goedkoper zijn geworden. De natuur raakt echter vervuild met grote kosten (landbouw en gezondheidszorg) op de lange termijn om deze systemen weer vitaal te krijgen. Als we deze kosten meerekenen is de huidige voeding onbetaalbaar. De huidige voedingsindustrie bouwt op een fundering die niet duurzaam is. Veel boeren worden wereldwijd uitgeperst door te lage inkooprijzen door de industrie. Voedingsbedrijven bepalen het handelen van boeren en de distributie van goederen. Supermarkten bepalen waar ze de producten inkopen en welke producten in de schappen komen. Onze keuze in de supermarkt lijkt groot, maar is heel beperkt. Alle niveaus in de voedselketen staan in dienst van het drukken van de kosten, niet in dienst van duurzaamheid en vitaal voedsel. Als consumenten hebben we samen alle macht. Wij sturen als consumenten indirect de industrie en niet andersom. Wij vragen en zij draaien. Iedere keer als we een voedingsmiddel op de lopende band bij de kassa leg-

gen, stemmen we voor of tegen dit voedingsmiddel. Samen kunnen we een voedingsrevolutie ontketen. Verandering van voeding kost tijd en energie. Het aanleren van nieuwe voedingsgewoontes, maar vooral het afleren van oude voedingsgewoontes, vereist discipline en doorzettingsvermogen. De verhoogde voedingswaarde, toename van je vitaliteit en de krachtige smaken stimuleren je op deze weg. Voor het kopen van (h)eerlijke, verse producten direct bij de bron is de website www.thegreenbee.nl een aanrader. Je steunt de biologische boeren door van ze te kopen in plaats van gemakshalve de duurdere biologische producten van de supermarkt te kopen. Om de balans in de natuur te herstellen moeten we minder eten, maar dan wel van zeer goede kwaliteit. Betaal niet naar massa, maar naar kwaliteit. Misschien is niet-biologisch voedsel wel te goedkoop. Veel tips en recepten om met klein budget toch biologisch te eten vind je op de website www.biobudget.nl. Biologische groenten bevatten meer vitaminen en mineralen en minder nitraat dan 'gewone' groenten. Seizoengroenten kosten in hun seizoen niet meer dan

regulier gekweekte producten. Gezond eten komt vooral neer op het weglaten van onnodige voeding. Hierdoor bespaar je veel geld. Daarnaast eet de westerse consument veel voedsel niet op. Volgens het Britse onderzoeksinstituut IME gooien we bijna de helft van het gekochte eten weg. Acties zoals 'twee voor de prijs van één' spelen hierin een kwalijke rol. Mensen moeten beseffen dat we toe moeten naar minder. Als we alles beter willen verdelen, moeten we minder eten, minder weggooien, minder kopen. Er wordt door Nederlandse gezinnen met een gemiddeld inkomen veel geld uitgegeven aan levensmiddelen als brood, pasta, koekjes en toetjes. Daarnaast wordt de helft van de voedingsuitgaven buiten de deur aan alcohol, tabak, frisdranken, koffie, thee en maaltijden uitgegeven. Gezonde voeding is voor iedereen haalbaar als we andere voedingskeuzes gaan maken. Veel mensen zijn echter verslaafd aan koolhydraten. Geef geen geld meer uit aan producten die schadelijk zijn en investeer in vitale voeding. Of zoals onze overgrootmoeders zeiden: 'Je kunt beter de kruidenier betalen dan de dokter.'

Vlees

Nieuwe inzichten geven aan dat de mens vroeger weinig zoogdierenvlees heeft gegeten. Het was een hele opgave om een groot zoogdier te vangen. Daarnaast was er geen koelkast en kon zoogdierenvlees dus niet lang worden bewaard.

Doordat de oermens veel bewoog, werden de meeste voedingsstoffen uit dit vlees tijdens inspanning in de spieren verbruikt, waardoor deze stoffen niet in de weefsels ingebouwd konden worden. Zoogdierenvlees kan een transportmedium (paard van Troje) van ziektekiemen uit zoogdieren zijn. Deze bacteriën en virussen in zoogdierenvlees zijn vrienden van deze

zoogdieren, maar niet van de mens. Zoogdierenvlees bevat het suikermolecuul Neu5Gc (glycobiologie), terwijl mensen het vermogen zijn verloren om dit molecuul aan te maken. De mens kan alleen het suikermolecuul Neu5Ac aanmaken, terwijl andere zoogdieren zowel Neu5Ac als Neu5Gc kunnen aanmaken. Het (verworven) immuunsysteem van de mens kan antistoffen tegen het Neu5Gc-molecuul aanmaken, wat tot laaggradige ontsteking kan leiden en hiermee aan de basis van ontstekingsziekten kan staan. Zoogdierenvlees kan hierdoor beter beperkt worden gegeten. De voorkeur gaat uit naar gevogelte en vis.

The circle of life

Alles in de natuur hangt met elkaar samen. We maken allemaal deel uit van één grote kringloop. Alles draait om balans. Vanuit deze gedachte is dit boek geschreven. Denken, kopen, eten en hergebruiken. Zelf compost maken of kruiden en groenten kweken. Een eigen moestuin beginnen of plantenpakken op je balkon ophangen.

De mens is een eenheid waarin alles met elkaar is verbonden. Voeden is ook voelen, proeven en ruiken. Slaap, rust, liefde, veiligheid, zekerheid, zelfvertrouwen en een levensdoel zijn ook belangrijke voedingsbronnen om optimaal gezond te zijn. Het bereiden van eten in de keuken kan een moment van innerlijke rust en stilte zijn. Nu is het meestal 'mind full' in plaats van mindful.

Onze sterke voorouders respecteerden de aarde. Ze waren sterk verbonden met moeder natuur. In een ideale wereld is alles in perfecte harmonie verbonden. Duurzaamheid gaat over logica. Het gaat over zorgen voor de dag van morgen en het vermijden van roofbouw. Duurzaamheid gaat niet alleen over behouden van wat er is en denken over de toekomst, maar ook over het herstellen van ecosystemen die kapot zijn. De afgelopen vijftig jaar hebben we niet duurzaam geconsumeerd, geproduceerd en bestaan. De balans is zoek in het hele ecologische systeem. Dit boek tracht bepaalde instincten weer te herstellen. Voed jezelf richting optimale gezondheid en vitaliteit.

'If diet is wrong, medicine is of no use.

If diet is correct, medicine is of no need.'

Oud Ayurvedisch gezegde

Smaakcombinaties

Bij wortel, pompoen, knolselderij en courgette zijn veel smaakvariëaties mogelijk.

- Wortel: kerrie, komijn, mosterd of kaneel. Combinatie komijn, karwij, kaneel en nootmuskaat of verse tuinkruiden zoals peterselie, basilicum, tijm, citroen en/of knoflook.
- Pompoen: eigenlijk alles wat je lekker vindt. Pompoen is neutraal van smaak en kan zowel zoet als hartig worden gegeten. Zie ook de wortel.
- Knolselderij: mosterd, nootmuskaat.
- Courgette: knoflook, citroen, tijm, Italiaanse kruiden, Provençaalse kruiden, kerrie, Ras el hanout, rozemarijn, peterselie en basilicum.

Zout en zoet: we hebben er geen rem op. In onze voeding wordt de smaak voor een groot deel door de industrie bepaald. Dit proef je in veel bewerkte voedingsmiddelen terug.

Ga voor jezelf bijvoorbeeld eens een periode suiker uit je voedingpatroon weren. Doe dit voor minimaal 14 dagen, maar het liefst 3 weken. Dan zijn je smaakpapillen aan de nieuwe smaken aangepast. Eet hierna iets wat je voorheen lekker vond en ervaar wat je nu van de zoetheid vindt. Het doel is de echte smaken weer te proeven, te ruiken en te ervaren zonder de overheersing van de (kunstmatige) zoete of zoute smaak.

Welke smaak kun je nu ontdekken? Kun je de ingrediënten raden door de smaak te proeven en te ervaren? Door meer diepte in je smaak te ontwikkelen kun je met een kleine variatie al een groot effect bereiken.

Vergelijk een gekochte (bewerkte) courgettesoep eens met een zelfgemaakte.

In veel recepten geven we verschillende variaties aan die mogelijk zijn. Zo heb je eenvoudig binnen één recept de mogelijkheid van vier tot acht recepten!



Keltisch zeezout

In dit boek gebruiken we Keltisch zeezout als smaakmaker. In het algemeen is het van belang om het gebruik van zout te beperken, vooral omdat bewerkte voedingsmiddelen veel geraffineerd zout bevatten. Zout is een smaak die snel in de smaak valt. Het is ons advies om in de bereiding van de gerechten de hoeveelheid zout steeds iets meer te beperken.

Keltisch zeezout wordt op een traditionele manier, volgens een 2000 jaar oude methode van de Kelten, gewonnen. Vandaar de naam Keltisch zeezout. Het wordt via een uitgebreid kanalenstelsel naar speciale zoutmoerassen geleid, waarvan de samenstelling van de kleibodem een zuiverende werking heeft. Dit levert 100% vervuilingsvrij zout op dat rijk aan mineralen en spoorelementen is. Deze zijn zowel van het zeewater als de klei afkomstig. Dit zorgt ook voor de grijzige groene kleur van het pure, ongewassen Keltisch zeezout.

Gemiddelde samenstelling per 100 g

89,7 g	Natriumchloride (zout)
6,5 g	Vocht
0,71 g	Magnesium
0,20 g	Kalium
0,12 g	Calcium
0,85 mg	IJzer
0,68 mg	Mangaan
0,50 mg	Zink

Dit betekent dat Keltisch zeezout bijna 10% minder natrium(chloride) bevat dan het normale geraffineerde zout.

Tips voor een handige koel- en voorraadkast

Verse basis

Avocado
Bleekselderij
Champignons
IJsbergsla, kropsla of andere soorten sla
Knoflook
Knolselderij
Pastinaak
Pompoen
Prei
Rode biet (rauw)
Uien
Witlof
Wortel (winterpeen of bospeen)

Bewerkt

Diepvriesgroenten
Rode biet (voorgekookt)
Zuurkool (wijn, naturel)

Fruit (Voorkeur)

Bosbessen
Cranberries
Frambozen
Kruisbessen
Zwarte bessen

Fruit (seizoen)

Aardbeien
Abrikoos
Ananas
Appel
Banaan
Cantaloupe meloen
Citroen
Dadels (vers)
Druiven
Goji bessen
Guava
Honing meloen
Kersen
Kiwi
Kokosnoot
Limoen
Lychee
Mandarijn
Mango
Mineola
Nectarine
Papaja
Passiefruit
Peer
Perzik
Pruimen
Rabarber
Sinaasappel
Vijgen
Watermeloen
... en andere fruitsoorten

Fruit gedroogd (beperk/in kleine hoeveelheden gebruiken)

Abrikozen
Dadels (zonder suiker of stroop)
Krenten
Mango
Rozijnen
Vijgen

Smaakmakers

Anijszaad
Bieslook
Citroengras (Sereh)
Citroenmelisse
Dille
Dragon
Droog (heel of versgemalen)
Fenegriek
Geelwortel (Kurkuma)
Gember
Italiaanse & Provençaalse kruiden
Kaneel
Kardemom
Karwij
Keltisch zeezout
Kerrie
Komijn
Korianderzaad
Kruidnagel
Laurier
Mosterdzaad

Munt
Nootmuskaat
Oregano / Marjolein
Paprika
Peper (zwart/wit/4 kleuren)
Peterselie
Salie
Tijm
Venkelzaad

Vers

Basilicum
Bieslook
Gemberwortel
Mierikswortel
Oregano / Marjolein
Peterselie
Rozemarijn
Tijm

Ingelegd

Augurken
Kappertjes
Mierikswortel
Zilveruitjes

Vlees & gevogelte

Geitenvlees
Kalkoen
Kip
Lamsvlees
Rundvlees

Wild

Eend
Fazant
Gans
Haas
Hert
Kwartel

Vis

Ansjovis
Baars
Forel
Haddock
Haring
Heilbot
Kabeljauw
Makreel
Rode poon
Rode snapper
Sardines
Zalm
Zalmforel

Schaal & schelpdieren

Gamba's
Garnalen
Krab
Kreeft
Mosselen
Oesters
St. Jakobsschelpen

Eieren

Eend
Gans
Kip
Kwartel

Noten en zaden

Amandelen
Boters / pasta van
noten
Brazilnoten
Hazelnoten
Macademia
Paranoten
Pecannoten
Pijnboompitten
Pistachenoten
Pompoenzaden
Sesamzaden
Walnoten
Zonnebloemzaden

Notenpasta's

Amandelpasta
Andere notenpasta's
Cashewpasta
Tahin – sesampasta

Gezond vet & olie

Avocado-olie
Kokosolie / - melk
Macademia-olie
Olijfolie

Ongeraffineerde
palm(pit)olie
Reuzel
Roomboter / ghee
Sesamolie
Walnootolie

Divers

Appelazijn
Balsamicoazijn
Cacaopoeder
Frambozenazijn
Geraspte kokos
Honing
Sojasaus zonder
gluten, tarwe en
suiker
Kokosmelk
Mosterd (fijn & grof)

Op zijn tijd

Chocolade met meer
dan 72% en liefst 85%
cacao

Alternatieven meel

Amandelmeel
Boekweitmeel (mini-
maal)
Kastanjemeel (moei-
lijk verkrijgbaar)
Kokosmeel

Dranken

(Gefilterd) Kraanwater
Mineraalwater
Thee met kruiden
- brandnetel
- citroen
- citroenmelisse
- framboosblad
- gember
- groene thee
- kamille
- munt
- rooibos
Zelfgemaakte ijsthee

Tips voor een handige voorraad en snelle maaltijd

- Zorg voor een grote variëteit aan **specerijen en kruiden** in droge vorm. Dit zijn de gemalen varianten of de gehele zaden die je nog kunt bewerken. Deze laatste behouden veel langer hun smaak. Zo kun je elke groente steeds verschillende smaken meegeven.
- Zorg voor een voorraad aan **groenten, fruit, vlees, vis en kip** in de diepvries.
- Vries dit rauw in of als gaar gerecht of onderdeel van een gerecht.
- Maak een grote portie **gehaktballen, stoofvlees en gebraden kippenpoten**, zodat het verder een kwestie van opwarmen is.
- Maak een grote pan **soep** die je in porties in de vriezer zet:
 - voeg nog verse groenten toe of
 - maak er een verse salade bij of wat wokgroenten.
- Maak gretig gebruik van de volgende **smaakmakers**: (eventueel in combinatie met kruiden en specerijen).
 - o Knoflook
 - o Ui / prei
 - o Champignons
 - o Wortel
 - o Bleekselderij
- **Groenten** die al bereid zijn:
 - o Rode biet (gekookt)
 - o Zuurkool
- Haal iedere week verschillende soorten groenten die je langer kunt bewaren in huis. Bladgroenten zijn de eerste die verwelken. Je kunt deze daarom beter direct gebruiken.
- Combineer **bladgroenten** met knol- en wortelgroenten. Dit geeft een grotere verzadiging en je kauwbehoefte komt tevens aan bod.

Door een combinatie te maken van warme en koude groenten krijg je verschillende texturen en temperaturen in je gerecht en je smaakbeleving. Een lauwarme salade is aangenamer in de winter, terwijl in de zomer een koude salade lekkerder is.

 - o Daarnaast leveren vooral cilindrische wortelgroenten vezels die zorgen voor een soepele stoelgang. Denk aan de bekende wortelen, maar ook aan pastinaak, peterseliewortel en rettich.
- Gebruik **gerookte en gestoomde vis** en/of kip in je lunchgerechten. Of gebruik het restant vlees, vis of kip van de warme maaltijd van de vorige dag.
- **Eieren** zijn ook van belang om als basis in huis te hebben. Je kunt er verschillende gerechten mee maken:
 - o Gekookt ei als tussendoortje en op de salade.
 - o Omelet met groenten, ui en gehakt/vis of schaaldieren als lunch of tussendoor.

- o Maak 2 omeletten en verdeel deze in stukken in de vriezer voor de drukke dagen of onregelmatige diensten.
- o Breng ze wel met kruiden en specerijen op smaak als je ze koud eet.
- **Soepen** zijn als warme lunch in een thermosfles prima mee te nemen.
Kook water en vul de thermosfles hiermee om deze voor te verwarmen, zodat je soep langer warm blijft. Verwarm de soep ondertussen tot kokend heet. Gooi het water uit de thermosfles en vul deze met de hete soep.
Laat de soep dik, zodat je tijdens je lunch nog extra kokend water kunt toevoegen voor meer warmte.
- **Noten en avocado zijn een bron van goede vetten. Ze geven daarnaast verzadiging.**

Onderstaande voedingsmiddelen hebben een algemene gezondheidsbevordering bij dagelijks gebruik (minimaal 5 keer per week) van elk soort:

- o Avocado
- o Mango
- o Kokos (als vet, geraspt, vers, melk)
- o Vette vis
- o Manuka Honing of Zwarte boekweithoning

De stof die zorgt voor de zwarte kleur geeft het gezondheidsbevorderende effect.

Pure Chocolade met een cacaopercentage van 85% of hoger. Hoe hoger het percentage, hoe bitterder de smaak.

- Gebruik voldoende **vetten en eiwitten**.
- o Het is van belang om minimaal 2 grote maaltijden te gebruiken.
- o Vervang eerst de zoete tussendoortjes (ook fruit) door ei, noten, vleeswaren, gekookte kip en/of vette vis met rauwkost en een dressing.
- o Minder de hoeveelheid tussendoortjes tot niets.

Handig op voorraad in de diepvries

Groenten

Bij voorkeur biologisch, vers, lokaal en volgens het seizoen. In het juiste seizoen is het aanbod groot en de prijs laag. Het is ook handig om diepvriesgroenten te gebruiken. Deze groenten zijn binnen 3-5 uur na de oogst diepgevroren. Dit zorgt ervoor dat de vitaminen en mineralen worden behouden. Dit in tegenstelling tot veel groenten in de winkel, die soms wekenlang onderweg zijn voordat ze in de schappen belanden.

Kruiden en specerijen

Deze zijn droog en gemalen in te vriezen. Ze behouden hun smaak beter als je ze vers in bijvoorbeeld een koffiemolen maalt of in een vijzel fijnstampt. Verder kun je er voor kiezen om in potten op je balkon, keukenraam of de tuin je kruiden vers te kweken. De smaak is dan op zijn best.

De zachtere en kwetsbare kruiden, zoals basilicum, peterselie en oregano, worden

pas aan het eind of zelfs als de pan van het vuur is door het gerecht geroerd. Anders verliezen ze hun aroma en smaak.

De wat stevigere kruiden zoals salie, tijm en rozemarijn hebben juist warmte en langere tijd nodig om hun smaak af te geven.

Was de kruiden en leg ze op een een glazen of metalen schaal als je ze wilt bewaren. Zorg dat ze elkaar niet raken. Doe ze dan in de diepvries. Doe ze in een schaal of bakje als ze zijn bevroren. De kruiden zijn nu losgevroren en nu kun je gemakkelijk per keer de juiste hoeveelheid eruit halen.

Een verse gemberwortel wordt niet in hele grote hoeveelheden per keer gebruikt. Het risico van uitdrogen ligt op de loer. Schil daarom een verse gemberwortel direct en snijd het in dunne plakjes. Bewaar deze in een zakje in de vriezer.

Vers fruit en/of diepvries

Vers fruit is er vooral aan het einde van de lente, in de zomer en het najaar. Ook is er een grote variëteit aan diepgevroren fruit. Deze optie kun je ook heel goed door gerechten, als ijsbasis, dressingen of sauzen gebruiken.

Vis

Ook wat betreft vis levert de diepvries veel mogelijkheden op. Daarnaast is het handig als voorraad als boodschappen doen er bij inschiet.

Maak het jezelf makkelijker door af en toe van gerookte of gestoomde vis gebruik te maken. Vooral handig als ingrediënt in lunchgerechten.

Empathische paradox

In dit boek maken we veel gebruik van vlees, vis en kip.

Biologisch vlees levert meer eiwitten en hierdoor heb je netto minder vlees nodig in vergelijking met niet-biologisch vlees. Veel mensen hebben tegenwoordig chronisch tekort aan eiwitten door het eten van vetgemeste dieren. Het is goed om dit tekort eerst met natuurlijke bronnen aan te vullen. Het is goed om daarna naar de signalen van je eigen lichaam terug te gaan. Heb je zin of behoefte in vlees? Ontdek je eigen ritme en het ritme van de natuur. Koop het biologisch vlees lokaal. Ondersteun zo duurzaamheid en de economie in de regio.

Respect voor dier en natuurlijke kringlopen staat in dit boek centraal. Wij zijn als mens onderdeel van een voedselketen, waarbij vlees en vis een belangrijk deel van onze evolutie tot Homo Sapiens hebben uitgemaakt. Onze verstandige vermogens zijn gegroeid. De empathische vermogens die we als mens hebben ontwikkeld zijn een groot goed. Het kan ons ook in de empathische paradox brengen: het lichaam dat vlees nodig heeft en de geest die er moeite mee heeft. Er zit ook een spirituele kant aan voeding. De behoefte aan eiwitten kan ook deels met meer eieren, noten, zaden en groenten/fruit worden aangevuld. Niet alle recepten bevatten vlees, vis of kip. Daarnaast is het ook mogelijk om in sommige recepten deze onderdelen weg te laten. We zijn samen verantwoordelijk voor een duurzame toekomst. Start bij je eigen gezondheid en volg het kompas van je gevoel. Eet smakelijk!



Bijlage 1: Seizoensproducten

In de supermarkten is het hele jaar door hetzelfde assortiment verkrijgbaar. Deze bijlage geeft aan hoe je volgens de seizoenen kan eten.

Januari	Februari	Maart	April
Aardperen Boerenkool Knolselderij Koolraap Pastinaak Pompoen Prei Raap Rammenas Rode biet Rode kool Savooiekool Schorseneren Spruiten Ui Veldsla Witlof Witte kool Wortelen	Aardperen Boerenkool Knolselderij Pastinaak Pompoen Prei Raap Rammenas Rode biet Rode kool Savooiekool Schorseneren Spruiten Ui Veldsla Witlof Witte kool Wortelen	Aardperen Bloemkool Boerenkool Broccoli Knolselderij Pastinaak Pompoen Prei Raap Radijs Rammenas Rode biet Rode kool Savooiekool Schorseneren Selderij Spinazie Spruiten Veldsla Witlof Witte kool Wortelen	Andijvie Bloemkool Broccoli Koolrabi Prei Raap Raapstelen Radijs Rode biet Roodlof Selderij Sla Spinazie Ui Waterkers Witlof
<i>Fruit</i> Ananas Appel Bananen Citroenen Kiwi's Mandarijnen Peren Sinaasappel	<i>Fruit</i> Ananas Appel Bananen Citroenen Kiwi's Mandarijnen Peren Sinaasappel	<i>Fruit</i> Ananas Appel Bananen Citroenen Kiwi's Mandarijnen Peren Sinaasappel	<i>Fruit</i> Bananen Sinaasappelen
<i>Kruiden</i> Bieslook Peterselie Selderij	<i>Kruiden</i> Bieslook Peterselie Selderij	<i>Kruiden</i> Bieslook Peterselie Selderij Rozemarijn	<i>Kruiden</i> Basilicum Bieslook Peterselie Rozemarijn Tijm

Mei

Andijvie
Asperges
Bloemkool
Koolrabi
Raap
Raapstelen
Radijs
Roodlof
Selderij
Sla
Spinazie
Spitskool
Tomaat
Ui
Waterkers
Wortelen

Fruit

Aardbeien
Frambozen
Nectarines
Perziken

Kruiden

Basilicum
Bieslook
Citraengras (sereh)
Dille
Knoflook
Peterselie
Rozemarijn
Selderij
Tijm

Juni

Andijvie
Artisjok
Asperges
Aubergine
Bloemkool
Komkommer
Koolrabi
Prei
Raap
Radijs
Savooikool
Selderij
Sla
Spinazie
Spitskool
Tomaat
Ui
Waterkers
Wortelen

Fruit

Aardbeien
Frambozen
Kruisbessen
Kersen
Nectarines
Perziken
Rode bessen

Kruiden

Basilicum
Bieslook
Citraengras (Sereh)
Dille
Kervel
Knoflook
Lavas (Maggiplant)
Oregano
Salie
Selderij
Tijm
Rozemarijn

Juli

Andijvie
Aubergine
Artisjok
Augurk
Bleekselderij
Bloemkool
Broccoli
Chinese kool
Courgette
Komkommer
Koolrabi
Paprika
Prei
Radijs
Rode biet
Rode kool
Savooiekool
Selderij
Sla
Spinazie
Spitskool
Tomaat
Waterkers
Witte kool
Wortelen

Fruit

Aardbeien
Bosbessen
Bramen
Cantaloupemeloen
Kersen
Meloen
Pruimen
Rode bessen

Kruiden

Basilicum
Bieslook
Citraengras
Dille

Kervel
Knoflook
Lavas (Maggiplant)
Oregano
Rozemarijn
Salie
Tijm

Augustus

Andijvie
Artisjok
Aubergine
Augurk
Bleekselderij
Bloemkool
Broccoli
Courgette
Knolselderij
Komkommer
Koolrabi
Paprika
Prei
Radijs
Rode biet
Rode kool
Savooiekool
Selderij
Sla
Spinazie
Spitskool
Tomaat
Ui
Waterkers
Witte kool
Wortelen

Fruit

Aardbeien
Appelen
Bessen (rood en blauw)
Bosbessen

Bramen
Druiven
Frambozen
Kruisbessen
Meloen
Peren
Perziken
Pruimen

Kruiden

Basilicum
Bieslook
Citraengras
Dille
Kervel
Knoflook
Lavas (of Maggiplant)
Oregano
Rozemarijn
Salie
Tijm

September

Andijvie
Artisjok
Aubergine
Augurk
Bleekselderij
Bloemkool
Broccoli
Courgette
Knolselderij
Komkommer
Koolrabi
Paprika
Pompoen
Prei
Raapstelen
Radijs
Rammenas
Rode biet
Rode kool

Savooikool
Selderij
Sla
Spinazie
Spitskool
Tomaat
Ui
Venkel
Waterkers
Witte kool
Wortelen

Fruit

Appelen
Bosbessen
Bramen
Druiven
Frambozen
Druiven
Meloen
Peren
Pruimen
Peren

Kruiden

Basilicum
Bieslook
Citroengras
Dille
Kervel
Knoflook
Lavas (of Maggiplant)
Oregano
Rozemarijn
Salie
Tijm

Oktober

Andijvie
Artisjok
Aubergine
Bleekselderij
Bloemkool
Boerenkool
Broccoli
Courgette
Knolselderij
Koolraap
Paprika
Pompoen
Prei
Raap
Raapstelen
Radijs
Rammenas
Rode biet
Rode kool
Savooiekool
Schorseneren
Selderij
Sla
Spinazie
Spitskool
Spruiten
Tomaat
Ui
Veldsla
Venkel
Witlof
Witte kool
Wortelen

Fruit

Appelen
Peren
Druiven

Kruiden

-

November

Andijvie
Bloemkool
Boerenkool
Broccoli
Courgette
Knolselderij
Koolraap
Pastinaak
Pompoen
Prei
Raap
Rammenas
Rode biet
Rode kool
Savooiekool
Schorseneren
Selderij
Spruiten
Ui
Veldsla
Venkel
Witlof
Witte kool
Wortelen

Fruit

Appelen
Citroenen
Clementines
Manderijnen
Mineola
Peren
Sinaasappelen

Kruiden

-

December

Andijvie
Boerenkool
Knolselderij
Koolraap
Pastinaak
Pompoen
Prei
Raap
Radijs
Rammenas
Rode biet
Rode kool
Savooiekool
Schorseneren
Selderij
Spruiten
Ui
Veldsla
Witlof
Witte kool
Wortelen

Fruit

Ananas
Appelen
Avocado
Citroenen
Clementines
Peren
Satsuma-mandarijnen
Sinaasappelen

Kruiden

-

Bijlage 2:

Overzicht koolhydraten: verdieping glucose en insuline

Onze oorspronkelijke voeding bevatte relatief veel eiwitten en vetten, weinig koolhydraten en geen bewerkte koolhydraten. Tegenwoordig zijn de koolhydraten in bepaalde voedingspatronen voor 60-70% van de totale energie-inname verantwoordelijk. Deze koolhydraten komen uit zetmeel en zoet.

Enkelvoudige koolhydraten: druivensuiker (glucose) en vruchtensuiker (fructose)

Tweevoudige koolhydraten: suiker (sacharose), melksuiker (lactose) en moutsuiker (maltose)

Meervoudige koolhydraten: zetmeel (complexe koolhydraten), vezels

Verdieping koolhydraten, alvleesklier en insuline

Koolhydraten worden in de volksmond vooral gezien als suiker. Dit is onterecht. Glucosebronnen zijn veel meer koolhydraten dan alleen suiker, wat blijkt uit bovenstaande tabel. De fructose uit fruit en bepaalde vezels uit wortelen dienen bijvoorbeeld ook als glucosebron.

Veel mensen denken dat (kunstmatig) suiker nodig is, maar niets is minder waar. Het lichaam is zelf in staat om bij glucosetekort glucose uit eiwitten aan te maken. Daarnaast heeft de mens de beschikking over een glycogeenvoorraad die omgezet kan worden in direct bruikbare glucose.

Tegenwoordig worden veel koolhydraten in de vorm van suiker, geraffineerde graanproducten en maïssiroop gegeten.

Koolhydraten:	Producten:
glucose	honing, fruit, druivensuiker, glucosestropen, graanstropen, vruchtensappen
vruchtensuiker (fructose)	fruit, groente, honing, agavestroop, fructosestropen, graanstropen, vruchtensappen
melksuiker (lactose)	melk en melkproducten (niet in harde kaas en boter)
suiker (sacharose)	witte, bruine en rietsuiker, stropen van suikerbieten en rietsuiker, ahornsiroop, frisdrank, zoet beleg, snoep, koek, gebak
moutsuiker (maltose)	moutstropen, bier en kiemende zaden
zetmeel	knol-, bol- en wortelgewassen, noten, zaden, peulvruchten, granen
voedingsvezels	fruit, groente, noten, zaden, volkoren granen

Deze producten zorgen voor een snelle stijging van de glucosespiegel en daarmee voor een grote belasting van de alvleesklier, het orgaan dat insuline produceert. In hoeverre een koolhydraatrijk product belastend is voor het lichaam, is afhankelijk van de mate van stijging van de bloedglucosespiegel (glycemische lading) en de hoeveelheid micronutriënten die het product

Tabel afkomstig uit het (kook)boek 'Oergondisch genieten' van Ria Penders en Yvonne van Stigt.

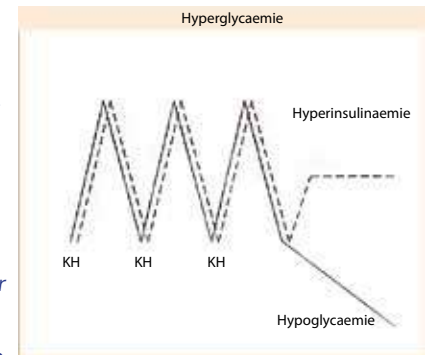
bevat (vitaminen/mineralen). 'Lege' producten zoals koek, snoep, chocolade en witmeelproducten belasten het lichaam op het niveau van de glucosehuishouding enorm, juist door de afwezigheid van micronutriënten en de makkelijke opname van de aanwezige koolhydraten. Langdurig en veelvuldig gebruik van koolhydraten uit lege producten veroorzaakt op den duur een overproductie van insuline (hyperinsulinemie). Het teveel aan insuline veroorzaakt op haar beurt een tekort aan glucose in het bloed (hypoglycaemie) met als gevolg een noodzaak tot de inname van een glucosebron; het creëert een vicieuze cirkel richting suikerverslaving.

Een glucosetekort is een potentieel gevaar voor het brein, omdat glucose hier de brandstof is. Als gevolg van een hypoglycaemie worden de stress-assen geactiveerd en worden de hormonen adrenaline, cortisol en glucagon aangemaakt. Deze hormonen zorgen voor afbraak van eiwit (aminozuren). Als gevolg van een suikerverslaving worden er steeds meer koolhydraten gegeten, gaat de alvleesklier steeds meer insuline produceren en worden er steeds meer aminozuren afgebroken. Deze aminozuren maken onderdeel uit van spieren en het flexibele deel van immunoglobulinen (immuunsysteem). Zo blijkt dat bij een inname van 10 procent koolhydraten van de totale calorische intake het immuunsysteem 7 procent van haar activiteit verliest.

Een andere gevolg van chronische insulineproductie is vetproductie uit bijna alle koolhydraten (ook al zijn ze niet geraffineerd). Het blijkt dat mensen met een insulineoverproductie de fructose (polyfructosachariden) in bijvoorbeeld een glas jus d'orange binnen vijftien minuten omzetten in vet. Dit vet wordt met name rondom de organen opgeslagen (visceraal vet). Juist dit vet is funest voor de gezondheid, doordat dit vet verschillende ontstekingsbevorderende stoffen (cytokinen) kan produceren. Dit totale beeld van hyperinsulinemie gezamenlijk met de ontwikkeling van overgewicht en visceraal vet treedt vaak samen op met verhoging van de cholesterol, bloedvetten (triglyceriden) én een verhoogde bloeddruk. Dit wordt het Metabool Syndroom of prediabetisch syndroom genoemd. Deze aandoening vormt samen

met kanker en hart- en vaatziekten de drie belangrijkste killer-diseases. Het mag duidelijk zijn dat veelvuldig gebruik van geraffineerde koolhydraten niet bevorderlijk is voor onze gezondheid.

Veelvuldige inname van geraffineerde koolhydraten (KH, on-doorbroken lijn) zorgt voor een continue schommeling van de bloedglucosespiegel. De alvleesklier doet er alles aan om de glucosespiegel op peil te



houden en wordt daarmee als het ware getraind. Training van insulineproducerende alvleesklierencellen betekent dat de cellen vergroten (hypertrofie) en veel insuline (doorbroken lijn) gaan produceren. Een te lage bloedsuiker (hypoglycaemie) is het uiteindelijke gevolg.

De snelheid waarmee de bloedglucose stijgt hangt samen met de glycemische lading (glycemic load) van een product. De glycemische lading zegt veel meer dan de glycemische index. De glycemische lading houdt rekening met de hoeveelheid koolhydraten in een portie van een voedingsmiddel, waar de glycemische index het effect van 100 gram koolhydraten uit een voedingsmiddel op de bloedglucosespiegel vergelijkt met 100 gram glucose. Dit geeft een vertekend beeld, omdat voedingsmiddelen nooit voor 100 procent uit koolhydraten bestaan. Als je volgens het ritme en aanbod van de seizoenen eet, zou ik mij niet druk maken over bovenstaande begrippen. Het woord glycemische lading bestond vroeger niet in de grot en toch was men oersterk.

Bijlage 3: Overzicht eiwitten en vetten

Eiwitten:

Een mens heeft gemiddeld dagelijks circa 0,8-1,7 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht nodig. Voor iemand van 75 kilogram betekent dit 60-127,5 gram eiwit per dag. Bij intensieve sportbeoefening of in een herstelperiode na ziekte is de eiwitbehoefte nog groter.

De hoeveelheid eiwit in dierlijke producten ligt hoger dan in plantaardige producten. Voorbeelden:

1 ei	7 gram eiwit
1 portie (200 gram) kabeljauw	50 gram eiwit
1 haring	14 gram eiwit
1 (100 gram) kipfilet of mager rundvlees	25 gram eiwit
1 (150 gram) portie kwark	15-20 gram eiwit
1 groentelepел (60 gram) peulvruchten	5 gram eiwit
1 handje (20 gram) amandelen	4 gram eiwit

Kies bij voorkeur voor biologisch vlees.

Kies bij voorkeur voor vis met het Marine Steward Council-keurmerk (MSC).

Vermijd pangafilet en tilapiafilet uit Aziatische wateren: ze bevatten veel gifstoffen. Panga's zijn besmet met hoge concentraties van giftige stoffen en bacteriën.

Vetten:

Vetten zijn belangrijke voedingsstoffen voor het menselijk lichaam. Ze zijn een bron van energie (calorieën) en vitamine A, D, E en K zijn belangrijke vetoplosbare vitaminen. Er

bestaan geen slechte natuurlijke vetzuren. Ieder vet heeft zijn eigen specifieke functies. Het zijn met name verstoorde verhoudingen tussen vetzuren die gezondheidsproblemen kunnen veroorzaken.

Verzadigde vetten:

Vlees, kip, volle melkproducten, palmpitolie, kokos, cacao, koekjes

Enkelvoudig onverzadigde vetten:

Omega-9: olijfolie, olijven, avocado's

Meervoudig onverzadigde vetten:

Omega-6: noten, zaden, de meeste plantaardige oliën

Omega-3: vette vis, algen, wild, pompoenpitten, walnoten, lijnzaadolie

Omega-3-vetzuren ALA alfa-linoleenzuur EPA eicosapentaeenzuur DHA docosahexaeenzuur		Omega-6-vetzuren LA linolzuur AA arichidonzuur GLA gammalinoleenzuur	
Standaarduitrusting vetten: Extra verge olijfolie Milde olijfolie Kokosolie Roomboter/Grasboter	Noten: Cashewnoten Hazelnoten Walnoten Paranoten Pecannoten Macadamianoten Amandelen	Zoetmakers: Honing Dadels Vijgen Rozijnen Abrikozen Pruimen	
Zaden: Zonnebloempitten Pompoenpitten Pijnboompitten Sesamzaad Boekweitzaad Kastanjes	Smaakmakers: Rode wijn azijn Balsamico azijn Mosterd Zeezout Bouillonpoeder	Diversen: Kokosmelk Kokosroom Amandelmeel Kastanjemeel Boekweitmeel Olijven Pure chocola (minimaal 70% cacao)	

Bijlage 4: Kruiden en specerijen: natuurlijke medicijnen

Kruiden:

Basilicum bevat: vitamine A, B1, B3, B5, C, foliumzuur (=B11), calcium, ijzer, magnesium, fosfor, kalium, zink en mangaan.

Bij vis en kip te gebruiken, salades en ingredient van pesto.

Laurierblad bevat: calcium, ijzer, magnesium, fosfor, kalium, zink, mangaan, vitamine A, B2, B11, B3, B6, C en E.

Bij vlees, vis, wild, stoofpotten en groente. Verwijder de bladeren voor het serveren.

Koriander bevat: calcium, ijzer, magnesium, fosfor, kalium, zink, mangaan, vitamine A, B1, B2, B3, B6, B11, C en E.

Goed te gebruiken met andere kruiden. Pas op het laatste moment toevoegen, anders worden de extracten vernietigd.

Dille bevat: calcium, fosfor, natrium, kalium, ijzer, vitamine A, B1, B2 en B3.

Dille is licht bitter, geeft smaak aan salades, vis en lam. Het is een natuurlijk conserveringsmiddel.

Bieslook bevat: vitamine C, calcium, ijzer, magnesium, fosfor, kalium, zink, mangaan, vitamine A, B1, B2, B3, B5, B6, B11 en E. Bieslook is een milde vervanger van ui. Je kan het toevoegen aan salades, soepen, stoofpotten, omelet en gekookte groenten.

Marjoraan bevat: calcium, koper, ijzer, fosfor, kalium, magnesium, mangaan, vitamine A, B6, B11, C en K.

Smaak lijkt op tijm. Marjoraan kan aan elke schotel worden toegevoegd: schotels met ei, lam, wild, worst, soep, stoofpotten en groentes. Marjoraan raakt zijn smaak snel kwijt in het kookproces, dus voeg marjoraan vlak voor opdienen toe.

Munt bevat: fosfor, zink, calcium, ijzer, magnesium, kalium, koper, mangaan, vitamine A, B2, B3, B11 en C.

Munt kan in thee worden gebruikt, maar ook in soepen, stoofpotten, vis en vleessauzen.

Rozemarijn bevat: calcium, ijzer, mangaan, magnesium, kalium, koper, vitamine A, B6, B11 en C.

Geeft lichte bittere smaak aan schotels, soepen, sauzen, vlees en groenten.

Peterselie bevat: goede bron van eiwit, vitamine A, C, B1, B2, B3, B5, B6, B11, K, fosfor, zink, calcium, ijzer, magnesium, kalium, koper en mangaan.

Lekker bij vis, vlees, sauzen, soepen en groenten. Peterselie is bijzonder voedzaam.

Oregano bevat: kalium, koper, calcium, ijzer, magnesium, mangaan, vitamine A, B6, B11, C, E en K.

Oregano wordt veel in de Italiaanse keuken gebruikt. Lekker bij vis, vlees, sauzen, salades en soepen. Het kan vers of gedroogd worden gegeten.

Salie bevat: calcium, ijzer, magnesium, mangaan, koper, vitamine A, B3, B6, B11, C, E en K.

Lekker bij gebakken vlees, vis en sauzen.

Specerijen:

Kruiden bevatten ook veel vitaminen en mineralen. Denk aan anijs, kaneel, cardamom, peper, gember, safron, mosterdzaad, kruidnagel, paprika en geelwortel.

Door het toevoegen van kruiden en specerijen aan je voeding verhoog je de voedingswaarde, verbeter je de smaak en ontstaat het paradijs op je bord.

Literatuur

Boeken

- Anneke Bleeker: Help, er zit een pastinaak in mijn soep
- Anneke Bleeker: Nooit geweten dat je viooltjes kan eten
- Loren Cordain: The Paleo Answer
- Loren Cordain: The Paleo Diet
- Sarah Fragoso: Everydag Paleo
- Lydia Kimman: Vandaag eten zoals vroeger is de toekomst. Oervoeding anno 2011
- Richard de Leth: OERsterk Gezond, fit en slank volgens de natuur: dé totaalaanpak naar optimale gezondheid en vitaliteit
- Ria Penders en Yvonne van Stigt: Oergondisch genieten
- Rolfes, Pinna en Whitney: Normal and Clinical Nutrition
- Jan Schrijver en John van der Rest: Op weg naar een fijnzinnige landbouw
- Trudy Vlot en Nathalie Schouten: Gezond is helemaal niet saai

Websites

www.oersterk.nu
www.foodlog.nl
www.foodwatch.nl
www.wakkerdier.nl
www.kokenalsmedicijn.eu
www.mijngezondheidscheck.nl
www.slimzwanger.nl
www.hetpaleoprincipe.nl
www.thepaleodiet.com
www.biobudget.nl
ouxu.nl/studie-en-reis-naar-de-oorsprong
www.forwardtobasics.nl
www.natuurdietisten.nl
www.netwerkorthodietist.nl
www.thegreenbee.nl
www.biowijnclub.nl
www.oershop.nu

Tijdschriften

Fit met Voeding
Supplement (eSup)
ORTHOMagazine
PlaceboNocebo

DVD's

Food Inc.
Food Matters
Hungry for Change
Our daily bread

Opleidingen

Cursussen en opleiding tot klinisch PNI-therapeut Natura Foundation (www.naturafoundation.nl)
Circadian (www.circadian.nl)
Nytriphyt (www.nytriphyt.be)

Weekmenu's

Menu 1

	Ontbijt	Lunch	Diner
Maandag	Ontbijtgranen zonder granen met fruit (p.32)	Carpaccio (p.46) Hartige sinaasappelsalade (p.68)	Gevulde kipfilet (p.104) Gekookte broccoli Kokosdessert met fruit (p.123)
Dinsdag	Roerei met groenten (p.35)	Avocado-ei-vissalade (p. 69) Rauwkost met rode bietendip (p.168)	Pittige zomerhutspot (p.110) Ijsorbet (p.115)
Woensdag	Hartig ontbijt (restje stampot) (p.38)	Broccolisoepp (p.54) OERcrackers (p.18) 2 gekookte eieren	Frietjes (p.127) Kipnuggets (p.130) Simpele salade Amandelshake (p.132)
Donderdag	Warm winterontbijt (p.39)	Wortel-basilicum pannenkoek (p.37) Komkommer, wortel, witlof met guacamole (p.195)	Lasagne* (p.111) Geraspte wortel en appelsalade
Vrijdag	Uitsmijter speciaal (p.44)	Zalmpannetje als salade (p.90) Handje noten Fruit	Hele gebakken forel (p.91) Snelle spinaziewok (p.86) Gekookte wortelen
Zaterdag	–	Omelet met groenten en garnalen (p.36)	Pizza (p. 128) Groene groentesalade (p.67) Banaan met krokante korst (p.125)
Zondag	Chocoladetaart (p.120)	Smoothie als frisse start (p. 34) Zacht gekookte eieren met Afrikaanse kruidensaus (p.43 en 180) Notenbrood (p.16 en 17)	Kip uit de oven (p.99) Groenten uit de oven (p.88) Witlofsalade met pit (p.72) Frambozensoep (p.55)

* Optioneel: Gebruik de overgebleven broccolisoepp als saus in de lasagne.

Menu 2

	Ontbijt	Lunch	Diner
Maandag	Superontbijt (p.33)	Bleekselderijsalade met restje kip van zondag (p.70) Fruit en/of rauwkost	Zeevispakketje (p.89) Venkel- en fruitsalade
Dinsdag	Oercrackers (p.18) met cashewspread (p.40), ei, vleeswaren en komkommer	Omelet (p.36) Rauwkost met dip naar keuze (p.167 -172) Handje noten	Oranje pasta met courgettepesto (p.85) Pittige garnalen met pesto (p.98) Detox drankje (p.200)
Woensdag	-	Ijsbergsalade van gekookte kip, mango en bieslooksaus (p.142) 2 gekookte eitjes	Biefstuk met verse kruiden (p.109) Gekookte rode bieten Pesto (p.163-164) Gevulde sinaasappelen (p.122)
Donderdag	Omelet (p.36)	Vissoep (p.93) Fruit naar keuze	Exotische zuurkool met kip en fruit (p.102) Snelle chocolademousse (p.119)
Vrijdag	Smoothie als frisse start (p.34)	Bietensalade met veldsla en haring (p.77)	Indische pompoen-stoofschotel (p.84) Frisse salade
Zaterdag	Wortelbasilicum pannenkoek (p.37) Fruit naar keuze	Groentesoep (p.58) Notenbrood (p.16 en 17) en OERcrackers (p.18)	Koolsalade met zwarte olijven (p.71) Gekookte prei met pesto (p.163-164) Rundergehaktbal Warm nagerecht (p.39)
Zondag	Bananenbrood (p.15) Notenbrood (p.16 en 17) Beleg: rauwkost, ei, vleeswaren, vis en kip Fruit	Surf- en turf soep (p. 60) OERcrackers (p. 18) Sushi (p.48)	Rundstoofschotel met zilveruitjes en wijn (p. 108) Rode kool Kastanje-crêpes met warme bramen (p.118)

Overzicht recepten

Broodvervanging

Bananenbrood
Zoet notenbrood
Hartig hazel-amandelbrood
OERcracker

Vervanging van melkproducten

Amandelmelk
Kokosroom

Vervanging van aardappelen

Puree maken
Stampopot maken

Vetten

Ghee maken

Bouillon

Runderbouillon
Kippenbouillon
Visbouillon
Groentebouillon en snelle bouillon
Wild- en gevogeltebouillon

Ontbijt

Ontbijtgranen zonder granen
Superontbijt
Smoothie als frisse start
Roerei
Omelet
Wortelbasilicum pannenkoek
Hartig ontbijt (Iers)
Warm wintersontbijt
Cashewspread

Lunchgerechten

Aardbeiensalade
Zacht gekookte eieren met Afrikaanse kruidensaus
Uitsmijter speciaal
Luxe bordje
Carpaccio
Wokgroenten met garnalen
Sushi met avocado, komkommer en krab

Soepen

Uiensoep
Appel- knolselderijsoep
Broccolisoepe
Frambozensoep
Soep van rode bieten en witte kool
Pastinaaksoep
Groentesoepe
Snelle heldere champignon-preisoep
Surf en Turf soep = zee en land
Londonderry soep anders
Mulligatawny

Salades

Wortelsalade met kruiden
Courgettesalade
Groene groentesalade
Hartige sinaasappelsalade met olijven
Avocado-ei-vissalade
Bleekselderijsalade
Koolsalade met zwarte olijven en citroenvinaigrette
Witlofsalade met pit

Voorgerechten

Asperges met eieren en veldsla
Gegrillde avocado
Ceviche van vis
Salade met warme paddenstoelen
Bietencarpaccio met rucola en rolmops
Wortelkoriander soufflé

Hoofdgerechten

Groenten

Preischotel
Gebakken aardpeer en wortel
Spruitjes met worst, appel en rookvlees
Spruitjes met een zonnige glimlach
Indische pompoen-stoofschotel
Oranje pasta met courgettepesto
Snelle spinaziewok
Spinazie ovenschotel
Groenten uit de oven

Vis

Zeevispakketjes
Zalmpannetje met sinaasappel
Hele gebakken forel
Mul met sinaasappel uit de oven
Vissoep
Tartaar van zeeduivel
Tartaar van tonijn

schaal en schelpdieren

Aardperen met prei met garnalen
Indiase Garnalen
Garnalen met pittige pesto

Kip

Hele kip uit de oven
Kip uit de oven met olijven
Exotische Zuurkool met kip en fruit
Gevulde kipfilet
Zonnige kip

Lamsvlees

Lamskoteletjes met kappertjes-citroensaus
Lams spiezen BBQ & grill

Rundvlees

Rundvleesstoof met zilveruitjes en rode wijn
Biefstuk met verse kruiden
Pittige zomer hutspot, zonder aardappelen
Lasagne, zonder granen
Hazenpeper

Toetjes

IJssorbets
IJs
Kastanjecrêpes met warme bramen
Supersnelle chocolademousse
Chocoladetaart
Gevulde sinaasappelen
Kokosdessert
Gestoofde of gekookte peertjes
Bananen met krokante notenkorst

Fastfood met een twist

Frietjes
Pizza
Kipnuggets
Big Mak
Amandel-bananenshake

Verjaardagen

Bitterballetjes van tonijn
Groentechips

Feestdagen

Pepernoten
Gevuld speculaas
Appelflappen
Oud en Nieuw cupcakjes
Kleine hapjes

Koekjes

Sesamkoekjes
Kokosmakronen

Snacks en lekkers

Groente chips van boerenkool
Geroosterde notenmix
Snoepjes – winegums van fruit
Snoepjes van gedroogd fruit
Noten bonbon
Repen van noten en gedroogd fruit

Kruidenmix

Speculaaskruiden
Afrikaanse kruidensaus
Ras el hanout
Garam masala
Italiaanse kruidenmix
Provenciaalse kruidenmix

Sauzen

Hollandaise saus
Mayonaise
Tartarensaus
Avocadonaise
Bananensaus
Chipotle (chocoladesaus)
Pesto
- Pesto traditioneel
- Boerenkoolpesto

Dressingen en vinaigrette

Mosterddressing
Met marjolein en balsamicoazijn
Met kappertjes en ansjovis
Met tuinkruiden en rode-wijnazijn
Met knoflook
Met munt
Salsa verde

Dip

Avocadodip
Bietendip
Guacamole
Portobellodip
Paddenstoelentapenade
Uienmarmalade

Dranken

Water met een smaakje
Ijsthee
Detox drankje
Warme chocoladedrank

Dankwoord

We zijn veel mensen dankbaar bij de totstandkoming van dit boek.

Veel ingrediënten hebben aan deze maaltijd bijgedragen.

We willen Maria Hendriks, Annet de Leth, Willy Boersma en Maria van Luijk danken voor het redigeren van ons boek. We danken ook Lilla Kiss, stagiaire, voor het meedenken en testen van recepten en de proeverijen. Speciale dank aan schrijfster Maria Genova voor haar kritische blik en inhoudelijke adviezen. Hans Engberts heeft ons van veel praktische tips en weetjes voorzien. De illustraties op de kinderpagina (p. 144) zijn door Jeroen Derks ontworpen.

We danken Miriam Engberts en Johan Brand voor hun ondersteuning en enthousiasme op kantoor. Samen zullen we het OERsterke platform binnen Nederland en België verder uitrollen.

We zijn Remco Kensen en Jesper Kuilman dankbaar voor het ontwerpen van de cover en illustraties in de minigids. Kees Blom heeft ons met de opmaak enorm verrast. Wij zijn je erg dankbaar voor dit fantastische eindresultaat.

Grote dank aan onze collega's en medecursisten. Met de bevologenheid die ons bindt bouwen we verder aan een duurzame, vitale gezondheidszorg.

We danken onze cliënten voor het vertrouwen dat ze ons geven en hebben gegeven. Een speciaal dankwoord voor onze partners Albert Dorenbos en Renate de Leth voor alle steun, inspiratie en liefde.

Als laatste danken we onze ouders, vrienden en familie voor jullie steun en vertrouwen.

We hopen dat dit boek een zaadje mag zijn dat tot een OERsterke boom mag uitgroeien.

Jolanda Dorenbos en Richard de Leth

April 2013

Over de auteurs

Jolanda Dorenbos

Jolanda Dorenbos studeerde Voeding & Diëtik. In haar werkzame jaren als diëtist bij een thuiszorginstelling is ze zich in andere behandel- en geneeswijzen gaan verdiepen. Ze heeft zich vooral gespecialiseerd in de orthomoleculaire geneeskunde en de psycho-neuro-immunologie. De psychologie van de mens en de wijze waarop de mens in het leven staat hebben haar altijd geïnteresseerd.

Haar kracht is bovenstaande aspecten te combineren, te onderzoeken en de cliënt kennis en begrip te geven omtrent zijn klacht. Daar start het antwoord waarop met voedings- en leefstijladviezen wordt voortgebouwd. Het doel is om de regie weer in eigen handen te nemen om de gezondheid en vitaliteit te herstellen, te verbeteren en te behouden. Jolanda is in 2008 haar zelfstandige praktijk 'Eostre, voeding & eigen essentie' in Groningen gestart.

Jolanda Dorenbos is aangesloten bij de Maatschappij ter Bevordering van de Orthomoleculaire Geneeskunde (MBGO) en de Europese vereniging voor klinische Psycho-Neuro-Immunologi (kPNI). Behandelingen worden meestal gedeeltelijk of geheel door de aanvullende zorgverzekering vergoed. Bekijk voor meer informatie de website www.eostre.nu en/of www.oervitaal.nl



www.facebook.com/jolanda.dorenbos
www.facebook.com/OERVitaal.nl



www.twitter.com/JolandaDorenbos of
www.twitter.com/OERVitaal



drs. Richard de Leth

Richard de Leth studeerde geneeskunde aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Na het behalen van zijn doctoraal geneeskunde in 2007 specialiseerde hij zich in de orthomoleculaire geneeskunde en de psycho-neuro-immunologie. Tevens verdiepte hij zich in voeding, kinesiologie, psychologie, fytotherapie en oosterse geneeskunst.

De combinatie van bovenstaande behandelmethoden leidt tot een antwoord op maat voor iedere klacht. In zijn praktijk vormt Richard een brug tussen verschillende behandelvormen met als doel om de gezondheid te herstellen, te verbeteren en te behouden. Richard heeft een Praktijk voor Integrale Geneeskunde in Heemskerk.

Richard de Leth is aangesloten bij de Maatschappij ter Bevordering van de Orthomoleculaire Geneeskunde (MBOG) en de Europese vereniging voor klinische Psycho-Neuro-Immunologie (kPNI). Behandelingen worden meestal gedeeltelijk of geheel door de aanvullende zorgverzekering vergoed. Meer informatie vind je op de website www.richarddeleth.nl

Richard is auteur van de bestsellers OERsterk, OERsterk Leven en OERsterk Eten en heeft als expert bijgedragen aan het boek 'Vullen of Voeden' van Wilfred en Lili Genée. Hij schrijft daarnaast (gast)blogs en geeft lezingen en masterclasses door het land. Bekijk www.oersterk.nu voor meer details.

praktijk voor integrale geneeskunde

Richard de Leth



www.facebook.com/oersterk.nu



www.twitter.com/OERsterk



Register

ingrediënten

Aardbeien 42
Aardpeer 81, 96
Abrikozen 83, 84, 102, 105, 148, 150
Afrikaanse Kruidensaus 43, 154
Agar-Agar 147
Ananas 102, 150
Ansjovis 141, 170
Appel 33, 34, 82, 116, 139, 148, 174
Appelazijn 108
Asperges 73
Augurken 72
Avocado 48, 69, 74, 141, 167, 169
Balsamico-Azijn 142, 167
Bananen 15, 102, 125
Basilicum 37, 163
Bataat (Zoete Aardappel) 87, 110, 134
Biefstuk 109
Bieslook 142
Bleekselderij 67, 70, 93, 142
Boerenkool 145, 164
Bosui 94, 133, 142
Broccoli 54, 93
Cacaopoeder 119, 149, 161
Cashewnoten 40, 84, 102, 128, 150
Champignons 58, 59, 76, 141
Chinese Garnalen 60
Chocolade 120, 136, 161, 175
Citroen 71, 75
Citroensap 137
Courgette 66, 67, 88, 93, 107, 111, 134, 141
Cranberry's 172
Dadels 137, 148
Eieren 15, 16, 17, 18, 35-38, 141
Forel 69, 91
Garam Masala 105
Garnalen 47, 93, 96, 97, 98, 142
Gerookte Forel 141
Gerookte Kip 141, 142
Gerookte Zalm 45, 90, 141
Geroosterde Sesamzaad 142
Groene Olijven 101
Heilbot 89

Kabeljauw 89, 93
Kastanjechampignons 170, 171
Kerrie 47, 61-62, 84, 97, 102, 105
Kervel 158
Kip 69, 99, 142
Kipfilet 102, 105
Kippenbouillon 61
Kippenvlees 59
Knoflook 158, 166
Knolselderij 53, 102, 141
Komkommer 48, 141
Koriander 65
Korianderblad 78
Korianderzaad 78
Krabvlees 48
Krenten 140
Lamskoteletten 106
Lamsschouder 107
Lente-Uitje 94, 133, 142
Limoenen 75
Makreel 69
Mandarijn 142
Mayonaise 142, 158
Meloen 67, 141
Mosselen 141
Mul 92
Munt 154
Nectarine 142
Noten 16-17, 19, 40, 80, 85, 111, 125, 128, 130, 135, 146, 149-150, 163-164
Notenpasta 149
Olijven 68, 71, 95, 101
Paddenstoelen 76
Paling 141
Pastinaak 56, 84, 102, 110, 127
Perzik 142
Peterselie 65
Pompoen 80, 84, 102, 133
Portobello 170
Prei 58, 59, 80, 93, 96
Pruimen 142, 148
Rode Biet 57, 77, 134, 168

Rode Wijn 108
Rode Wijnazijn 108
Rolmops 77
Rookvlees 141, 142
Roomboter 24, 142
Rozijnen 86, 141
Rucola 77
Rundergehakt 58, 110, 111
Runderworstjes 82
Rundvlees 46, 108
Salie 171
Sinaasappels 68, 90, 92
Spinazie 86, 87, 158
Spruitjes 82, 83
Tonijn 75, 95
Tonijn Uit Blick 133
Uien 52, 83, 110
Veldsla 67
Venkel 58, 142
Verse Zalm 75
Vijgen 148, 150
Visbouillon 93
Walnoten 142, 150, 168
Witlof 72, 89, 141
Witte Druiven 174
Witte Kool 57, 71
Witvis 89
Wortelen 58, 65, 78, 81, 88, 110, 111, 134, 141
Zalm 45, 93
Zeebaars 75, 89
Zeeduivel 94
Zeetongfilet 60
Zeewier 60
Zuurkool 102, 142
Zwarte olijven 71, 95, 101

Recepten

A

Aardappelen
 Vervanging 21
Aardpeer en wortel, gebakken 81
Aardpeer met prei en garnalen 96
Amandel-bananenshake 132
Amandelmelk 20
Appelflappen 139
Asperges met eieren en veldsla 73
Avocadonaise 160
Avocado's, gegrilde 74

B

Banaan met een krokante notenkorst 125
Bananenbrood 15
Biefstuk met verse kruiden 109
Bietencarpaccio met rucola en rolmops 77
Big Mak 131
Bindmiddelen 23
Bitterballetjes van vis 133
Bouillon
 Groente 27
 Kippen 26
 Runder 26
 Snelle 27
 Wild En gevogelte 28
Brood vervanging
 Bananen 15
 Hazelnoot-Amandel, Hartig 17
 Noten, zoet 16

C

Carpaccio 46
Cashewspread 40
Ceviche van vis 75
Chips van boerenkool 145
Chocolademelk, warme 175
Chocolademousse, supersnelle 119
Chocoladetaart 120
Cupcakejes, Oud en Nieuw 140

D

Detox drankje 174
Dip
 Avocado 167
 Bieten 168
 Guacamole 169
 Portobello 170
Dressing
 Kappertjes En Ansjovis 165
 Knoflook 166
 Marjolein En Balsamico 165
 Mierikswortel En Balsamicozajn 165
 Mosterd 165
 Munt 166
 Salsa Verde 166
 Tuinkruiden en rode-wijnazijn 165
Dressing en vinaigrette 165

E

Eieren
 Zachtgekookte met Afrikaanse kruiden-
 saus 43

F

Forel, gebakken 91
Frietjes 127

G

Garnalen, Indiase 97
Garnalen, pittige met pesto 98
Ghee maken 24
Groente chips - Crisp 134
Groenten uit de oven 88
Guacamole 169

H

Hartig ontbijt (Iers) 38
Hazenpeper 113
Hutspot, zomer, pittige zonder aardappelen
 110

I

IJs
 Aardbeien 116
 Appel Met Kaneel En Gember 116
 Mango 116
Ijsorbits 115
Ijsthee 173

K

Kastanje-crêpes met warme bramen 118
Kipfilet, Gevulde 104
Kipnuggets 130
Kip Uit De Oven, Hele 99
Kip Uit De Oven Met Olijven 101
Kip, zonnige 105
Kleine hapjes 141
 Ansjovisrolletjes 141
 Avocado-eitjes 141
 Gebakken garnalen met sesamzaad 142
 Gerookte forel met mierikswortel 141
 Gevulde dadels 142
 Kip met bieslook 142
 Kip met kerrie 142
 Meloen met rookvlees 141
 Mossel-groentehapjes 141
 Pruimenpakketje 142
 Witlofsalade met rozijntjes 141
Kokosdessert 123
Kokosmakronen 152
Kokosroom 20
Kruidenmix
 Afrikaanse 154
 Garam masala 154
 Italiaanse (gedroogd) 155
 Koekkruiden van mijn oma 154
 Provençaalse 155
 Ras el hanout 154
 Speculaaskruiden 153

L

Lamskoteletten van de grill of BBQ met
kappertjes-citroensaus 106
Lamsspiezen, BBQ en grill 107
Lasagne, zonder granen 111
Luxe Bordje 45

M

Mayonaise 158
Melkvervanging
Amandelmelk 20
Kokosroom 20
Mul met sinaasappel uit de oven 92

N

Noten bonbon 149
Notenbrood, zoet 16
Notenmix, geroosterde 146

O

OERcracker 18
Omelet 36
Ontbijtgranen zonder granen 32

P

Paddenstoelentapenade 171
Pannenkoek, wortel-basilicum 37
Pasta met courgettepesto, oranje 85
Peertjes, gestoofde of gekookte 124
Pepernoten 135
Pepernoten met een chocolade jasje 136
Pesto, Boerenkool 164
Pesto Traditioneel 163
Pizza 128
Pompoen-stoofschotel, Indisch 84
Preischtel 80
Puree maken 22

R

Reep van abrikozen en cashewnoten 150
Reep van vijgen en walnoten 150
Roerei 35
Rundvleesstoofschotel met zilveruitjes en
rode wijn 108

S

Salade
Aardbeien 42
Avocado-ei-vis 69
Bleekselderij 70
Courgette 66
Groene groenten 67
Kool met zwarte olijven en citroenvinaigrette 71
Paddenstoelen, warm 76
Sinaasappel met olijven, hartig 68
Witlof met pit 72
Wortel met kruiden 65
Salsa Verde 166
Saus
Bananen 161
Chipotle 161
Hollandaise 157
Tartaren 159
Sesamkoekjes 151
Sinaasappelen, gevulde 122
Smoothie als frisse start 34
Snoepjes van gedroogd fruit 148
Snoepjes – winegums van fruit 147
Soep
Appel-knolselderij 53
Broccoli 54
Champignon-prei, heldere 59
Frambozen 55
Groenten 58
Londonderry anders 61
Mulligatawny 62
Pastinaak 56
Rode biet en witte kool 57
Surf en turf = zee en land 60
Uien 52
Vis 93
Speculaas, gevuld 137
Spinazie ovenschtel 87
Spinazie wok, snel 86
Spruitjes met een zonnige glimlach 83
Spruitjes met worst, appel en rookvlees 82
Stamppot maken 22
Superontbijt 33
Sushi met avocado, komkommer en krab 48

T

Tartaar van tonijn 95
Tartaar van zeeuivel 94

U

Uienmarmalade 172
Uitsmijter speciaal 44

W

Warm winters ontbijt 39
Water met een smaakje 173
Wokgroenten met garnalen 47
Wortel-basilicum Pannenkoek 37
Wortel-koriandersoufflé 78

Z

Zalmpannetje met sinaasappel 90
Zeevispakketjes 89
Zuurkool, exotische met kip en fruit 102

DIENSTEN RICHARD DE LETH

Lezingen/ Experiences

Richard geeft door het jaar heen veel lezingen over onderwerpen rondom geluk en gezondheid. Met veel enthousiasme en humor brengt hij veel onderwerpen ter sprake. Kom je ook een keer langs?

Masterclasses

Op mooie locaties in het land geeft Richard zijn masterclasses. Deze dagworkshops geven veel verdieping op verbanden die in 'OERsterk' staan beschreven. Op dit moment zijn er twee masterclasses: OERsterk Basis en OERsterk Leven. Voel je welkom om deze verdieping aan jezelf als mens of behandelaar toe te voegen.

Blogs/filmpjes

Iedere week schrijft Richard ter verdieping een blog of maakt hij een filmpje over een bepaald onderwerp.

Online platform

Op dit moment wordt een online platform met extra verdiepingsmogelijkheden uitgewerkt.

OER-op-uit

Er zijn per jaar 4 wildplukdagen: OERlente, OERkruiden, OERfruit en OERzee. Ook kun je tweemaal per jaar aan een Bushcraft deelnemen.

Bekijk www.oersterk.nu voor meer informatie over deze diensten.

Praktijk voor Integrale Geneeskunde

Richard heeft een praktijk in Heemskerk. Bekijk www.richarddeleth.nl voor meer informatie.

Zakelijk

Wil jij de OERsterk-boeken ook zakelijk inkopen en in jouw praktijk of (web)winkel aanbieden? Bekijk de aantrekkelijke kortingen op www.oersterk.nu/inkoop



OVER OERSTERK

Het doel is om geluk en gezondheid te bevorderen. De huidige mens wordt steeds zwakker, dikker en zieker. Belangrijke oorzaak hiervan ligt in de huidige leefstijl. Bewustwording en een concreet plan vormen de sleutel naar geluk en gezondheid. OERsterk geeft inzicht in het functioneren van ons lichaam, geeft praktische leefstijladviezen gericht op gedragsverandering en opent hiermee de deur naar optimale gezondheid.

Is je lijf je lief, werk dan preventief!



OERsterk Eten

OERsterk Eten bevat echte voeding zoals de natuur het heeft bedoeld. Dit kookboek zorgt voor blije gezichten aan tafel. Het bevat veel tips en praktische bijlagen, maar vooral smakvolle gerechten die voor iedereen simpel zijn klaar te maken. Wil jij stOER eten? Bekijk dan de nieuwste trends op voedselgebied. Ervaar hoe je meer energie krijgt en jezelf en je omgeving met voeding kunt versterken. Is je lijf je lief, werk dan preventief!



OERsterk Leven

In de veeleisende samenleving wordt de mens steeds vermoeider, dikker en zieker. Onze genen snappen geen bal van de huidige omgeving. Belangrijke oorzaak hiervan is een verkeerde leefstijl. Bewustwording opent de deur naar gedragsverandering en optimale gezondheid. Word je bewust van de wereld waarin wij leven en bewandel deze volgens je eigen pad.

Het is de hoogste tijd voor een omslag in ons denken en gedrag. Dit lifestyleboek biedt een totaalconcept met praktische tips voor een gezonder en gelukkiger leven. Het bevat daarnaast verschillende interviews en ervaringen, waaronder een expeditie in de Spaanse Pyreneeën waar de auteur als oermens leefde. OERsterk Leven versterkt je lichamelijke én geestelijke gezondheid.



OERsterk in een notendop

Kennismaking met het OERsterk-concept. Een pocketboekje voor in je tas of broekzak. Een laagdrempelig boekje waardoor de boodschap van OERsterk verder kan uitvliegen. Slechts 1,95 euro.

OVER RICHARD DE LETH

Richard de Leth studeerde geneeskunde aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Na het behalen van zijn doctoraal geneeskunde in 2007 specialiseerde hij zich in de orthomoleculaire geneeskunde en de psycho-neuro-immunologie. Tevens verdiepte hij zich in voeding, kinesiologie, psychologie, fytotherapie en de oosterse geneeskunst.

De combinatie van bovenstaande behandelmethoden leidt tot een antwoord op maat voor iedere klacht. In zijn praktijk vormt Richard een brug tussen verschillende behandelvormen met als doel om de gezondheid te herstellen, te verbeteren en te behouden. Richard is met zijn praktijk voor integrale geneeskunde in Heemskerk gevestigd.

Richard de Leth is aangesloten bij de Maatschappij ter Bevordering van de Orthomoleculaire Geneeskunde (MBOG) en de Europese vereniging voor klinische Psycho-Neuro-Immunologie (kPNI). Behandelingen worden meestal gedeeltelijk of geheel door de aanvullende zorgverzekering vergoed.

Meer informatie vind je op de website
www.oersterk.nu

 www.facebook.com/oersterk.nu
 www.twitter.com/OERsterk



Met een uitgebreid assortiment van:
boeken - non-food - food - pakketten



**VOOR EEN
OERSTERKE LEEFSTIJL!**

**Producten volgens
de wijsheid van de
natuur**

Ga naar www.oershop.nu

Waarom kwamen er vroeger geen moderne ziektes voor? Waarom schrijft de huisarts geen broccoli voor? Moeten we wachten tot ons lijf iets mankeert of kunnen we zorgen dat we niet ziek worden?

OERsterk vertelt hoe we onze gezondheid kunnen behouden én verbeteren. Aan de hand van vragen, uitleg en zelfscorelijsten word je gestimuleerd om jouw gezondheidsstaat in kaart te brengen. Daarnaast wordt de invloed van de psyche, voeding, beweging en ontspanning op onze gezondheid duidelijk. Voeding en medicijnen kunnen je gezondheid ondermijnen. Welke voedingsproducten zijn schadelijk en waarom?

OERsterk is het eerste boek dat de brug weet te slaan tussen de westerse geneeskunde en de oosterse geneeskunst. Het beste van twee werelden zorgt voor nieuwe inzichten. OERsterk is hét gezondheidsboek dat iedere hype doorstaat!



Ga naar www.oersterk.nu

voor meer informatie.