

INHOUD

VOORWOORD	5	RECEPTEN	70
INLEIDING	8	4 HET ONTBIJT	72
1 WELK TYPE BEN JIJ?	12	● Een goede start	74
● One size fits not all	14	● Veelgemaakte ontbijtfouten	78
2 DE VOORRAADKAST	16	● Hoeveel suiker bevat fruit?	79
● De boodschappenlijst	18	● Goede en minder goede koolhydraten	80
● Bloem & meel	20	● Recepten	80
● En hoe zit dat met brood?	22	5 SOEPEN	94
● Oliën & vetten	23	6 SALADES	108
● Noten & zaden	27	7 HOOFDMAALTIJDEN, LUNCH & DINER	118
● Bonen & peulvruchten	29	● Hoofdgerechten met een royaal Food-IQ	120
● Suikers & natuurlijke zoetstoffen	30	● Lunch of diner?	121
● Biologisch of niet?	33	● Recepten	122
● Natuurlijk?	35	● Diners – die ook lichte lunches kunnen zijn	138
3 HET ABC VAN VITAMINEN & MINERALEN	36	● Recepten	140
● Volksverlakkerij?	38	8 BIJGERECHTEN	154
● Voedingstabel vitaminen	41	9 SAUZEN, DRESSINGS, DIPS & SPREADS	174
● Voedingstabel mineralen	56	10 HARTIGE SNACKS & ZOETIGHEDEN	184
● Eet je stress weg	68	REGISTER	204
● Eten om je weerstand te verhogen	69	DANKWOORD	208

INLEIDING

ETEN MOET LEUK ZIJN

Er bestaat nog steeds een wijdverspreide misvatting dat gezond eten bewerkelijk, duur en tijdrovend werk is. Wanneer je dit denkt, dan zal goed eten, het gebruik van natuurlijke ingrediënten en je lichaam trakteren op voedingsstoffen nooit een belangrijk agendapunt worden. Onze drukke levens zullen altijd het excuus blijven. In de praktijk kost boodschappen doen voor gezonde voeding echter dezelfde tijd als je kar volladen met troep. Mits je een goede levensmiddelenwinkel in de buurt hebt natuurlijk. Omdat bonen en peulvruchten erg gezond zijn en bovendien goedkoop in aanschaf, vervalt daarmee ook een deel van het argument dat gezond eten duur zou zijn. Een schaalpje rijst met bonen vormt een compleet eiwit, van dezelfde of betere kwaliteit dan een flinke lap vlees (ze bevatten allebei alle essentiële aminozuren) en is een stuk goedkoper. Toegegeven, onbespoten groenten en fruit zijn wel iets duurder in aanschaf, maar die investering in jezelf betaalt zich terug in jaren. In levensjaren wel te verstaan. Gezond eten is namelijk niet alleen goed voor je, maar kan extra jaren aan je leven plakken.

Goede jaren, niet het soort waarmee je je van dokter naar specialist sleept en je van kwaaltjes aan elkaar hangt. Je bent namelijk echt letterlijk wat je eet. Niet alleen een foetus in de baarmoeder groeit en gedijt dankzij de voeding die het via de moeder krijgt, ook volwassen lichamen hebben een permanente behoefte aan voedingsstoffen om het weefsel waaruit het lichaam bestaat te kunnen onderhouden. Het is niet zo dat je, nu je volwassen bent, 'af' bent en niets meer nodig hebt. Onze lichamen zijn 24 uur per dag in touw om alle door ons geconsumeerde voedingsstoffen naar de juiste cellen en organen te vervoeren om ze daar vervolgens om te zetten in stoffen die het lichaam kan gebruiken. Hiervan kan je lijf energie produceren, hormonen aanmaken, nagels laten groeien, haren laten glanzen, lichaamscellen vervangen en nog veel meer functies uitvoeren die allemaal met onderhoud en vernieuwing te maken hebben. Het toverwoord daarvoor is voedingsstoffen.

WELVAART MAAKT NIET FITTER EN GEZONDER

Helaas zijn onze eetgewoonten tegenwoordig niet meer echt om over naar huis te schrijven. Tachtig procent van onze keuze in winkels wat betreft voeding is dusdanig industrieel bewerkt dat er nauwelijks voedingsstoffen meer in zitten. Het raffinageproces van al deze 'makkelijke producten' vernietigt zoveel belangrijke en broodnodige stoffen, dat ik het oprecht vreemd vind dat niet meer mensen de link leggen tussen onze steeds slechter wordende gezondheid, een dramatisch dalend energiepeil en onze zogeheten welvarende westerse voeding. Het menselijk lichaam kan alleen goed en efficiënt draaien als het krijgt waar het voor gemaakt is. Echte voeding die als zodanig herkenbaar is.



Een appel is een appel, daar kun je weinig aan verknoeien. Maar wit brood waar volkoren in zit? Of cholesterolverlagende koekjes? Het is toch geen wonder dat je lijf dat niet herkent en niet (efficiënt) verwerkt? 'Veel jongeren weten alles over drugs, maar niets over courgettes en selderij,' sprak Jamie Oliver geschokt en bedroefd in een van zijn televisieprogramma's. Inderdaad, niet alleen weet het gemiddelde stadskind het verschil niet tussen bloemkool en een stronk broccoli, maar ook loopt datzelfde kind in gezondheid en fitheid mijlenver achter vergeleken met de jeugd van vijftig jaar geleden. Een sportonderzoek onder duizend Engelse kinderen bracht dit bedroevende feit aan het licht. Duizend Engelse kindertjes, maar dan vijftig jaar geleden, ondergingen dezelfde fitheidstesten en kwamen er sneller, fitter en gezonder uit dan de jeugd van nu. De onderzoekers krabden zich verbaasd achter hun oren want: ervaren wij niet veel meer welvaart nu? Zou dat niet in ons gestel terug te vinden moeten zijn? Ja, dat klopt, van die welvaart, en dat zie je terug, inderdaad. Maar niet op de manier zoals je zou hopen. In andere culturen, waar men niet zo eenvoudig toegang heeft tot allerlei suikerhoudende en andere makkelijke en bewerkte supermarktproducten, is men een stuk gezonder en tot op de oude dag actief. Daar is nauwelijks diabetes en heersen veel minder welvaartsaandoeningen, en dat leidt tot een langer leven dat veel hoger is van kwaliteit. In die wat wij onontwikkelde landen noemen, doet men rustig tot ver in de negentig jaar zwaar fysiek werk en houdt men er een bloeiend sociaal leven op na. Een groot verschil met onze oude dag, die veelal vol kwaaltjes en pijntjes vanachter de geraniums wordt geleefd.

DUIK JE KEUKEN IN!

'Als ik geweten had dat ik zó oud zou worden, zou ik wat beter voor mezelf hebben gezorgd,' sprak Eubie Blake, de beroemde Amerikaanse jazzmuzikant uit de vorige eeuw legendarisch op zijn honderdste verjaardag. Het lichaam heeft weliswaar voedingsstoffen nodig om te overleven, maar nog meer voedingsstoffen en andere randvoorwaarden om zonder gebreken en in uitstekende gezondheid te blijven leven. Want als je dan toch heel oud gaat worden is het wel leuk om dit zo vitaal en gelukkig mogelijk te doen, nietwaar? Hoe bereik je dit? Simpel. Door de keuken in te duiken en je ingrediënten bewuster te kiezen. Goed, gezond eten betekent complexe koolhydraten in plaats van snelle suikers zoals witbrood of witte pasta, essentiële vetten in plaats van transvetten en een goede kwaliteit eiwitten in plaats van schraapvlees en junkfood. En voldoende verse groenten en fruit in plaats van snoep, koek en andere suikerhoudende zoethoudertjes.



MEER DAN DE SOM DER DELEN

Helaas hebben alle voedselinnovaties er ook voor gezorgd dat we eten ineens kunnen onderverdelen in 'goed' en 'slecht'. Toegegeven, er zitten tegenwoordig veel meer toevoegingen in voedsel die 'niet goed' of ronduit ongezond worden geacht, dus vergeleken met vijftig jaar geleden moeten we inderdaad bewuster inkopen. Maar we hebben hiermee wel een cultuur gecreëerd waarin we onszelf van alles ontzeggen en opleggen. Eten is er niet vanzelfsprekender op geworden. Het wordt vaak beschouwd als een optelling van losse componenten en onze keuzes worden daarop ingedeeld. Zo ontstaan er vetvrijrages, crashdiëten, calorieëntellers en *light* producten. Dit maakt eten er uiteraard niet leuker op. Te streng zijn voor jezelf is ook niet goed. Voedsel brengt ook vreugde en genot, en is meer dan de som der delen.



Orthorexia nervosa is een term die bedacht is voor mensen die geobsedeerd zijn door gezond voedsel. Ze hebben een haast pathologische fixatie ontwikkeld om enkel en alleen goede, pure en gezonde producten te eten, en dat verhoogt de eetpret nu niet bepaald. Vergeet niet dat een stuk chocolade op z'n tijd helemaal niet erg is. Zeker niet als het pure of 85 procent chocolade is. Iedere dag een heel blok wegwerken, dat is inderdaad niet handig. Balans is het toverwoord. Voor alles eigenlijk. Laten we namelijk vooral niet vergeten dat eten plezierig is, een bron van gezelligheid en samenzijn. Kijk maar naar de Italianen uit mijn voorwoord, die als geen ander van lekker eten kunnen genieten maar zichzelf daarbij wel trakteren op de beste ingrediënten om daarmee vervolgens een groot feest te maken. In dit boek hoop ik er met jullie ook een beetje een feestje van te maken. Kokkerellen, experimenteren, warmte, gezelligheid, proeven, eten, samenzijn met familie of vrienden... Tijd om je smaakpapillen een dosis vreugde te bezorgen. Duik in de recepten in dit boek en laat je creativiteit ontluiken. Loop langs de groenteboer of een natuurvoedingswinkel, experimenteer, proef, geniet en laat je lichaam meegenieten. Eerlijk, vers voedsel is een weldaad voor lichaam en geest. Het is niet alleen lekker en gezellig maar komt je gezondheid en die van je medetafelgenoten alleen maar ten goede. 'Ik ben zelfs mijn hooikoorts ineens kwijt!' liet een lezer van mijn eerste boek me enthousiast weten. 'Waar zijn mijn *mood swings* gebleven?!' schreef een ander verbaasd en opgelucht tegelijk. 'Niet te geloven,' riepen talloze andere lezers, 'ik had nooit kunnen vermoeden dat het simpelweg opschonen van mijn eetpatroon zo'n verschil in mijn gezondheid zou kunnen maken!' Om kort te gaan, het werkt dus wel degelijk. Wat ga jij allemaal voor jezelf veranderen?



T



WELK TYPE BEN JIJ?

ALS ER ERGENS HET ONE SIZE FITS ALL-CONCEPT GEDOEMD IS TE MISLUKKEN, DAN IS HET WEL OP HET TERREIN VAN VOEDING. Daarom is het vrijwel onmogelijk om iedereen één dieet of voedingspatroon te laten volgen. Net zoals we er aan de buitenkant allemaal anders uitzien, verschillen ook onze binnenkanten van persoon tot persoon. Ieder z'n stofwisseling staat op een ander standje, onze darmflora is net zo uniek als onze vingerafdruk en ook onze behoeften, voorkeuren en benodigdheden verschillen behoorlijk. Dit is volkomen normaal en hoort erbij. Een maaltijd die de één verzadigt en energie geeft, stopt de ander bij wijze van spreken in z'n holle kies en blijft daarna gefrustreerd aan eten denken.

ONE SIZE **FITS NOT ALL**

Om kort te gaan, we zijn allemaal organische wezens. Daar moeten we niet alleen onze maaltijden, maar ons algehele voedingspatroon op afstemmen. De recepten en gebruikte ingrediënten in dit boek zijn daarom behoorlijk uiteenlopend van aard. Ze zijn zeker niet allemaal vetvrij of koolhydraatarm (of noem een willekeurige andere rage), maar lopen qua ingrediënten en samenstelling flink uiteen: gerechten met kaas, zonder kaas, met of zonder andere melkproducten, vlees, geen vlees, veel koolhydraten, weinig koolhydraten, boter, geen boter, eiwitten, meer eiwitten, minder eiwitten... Ieder lichaam reageert verschillend op voeding. Probeer gerechten uit en voel waar jouw lijf zich lekker bij voelt. Sommige

mensen functioneren bijvoorbeeld prima als ze een flinke lading vers fruit en een boterham bij het ontbijt hebben genuttigd, terwijl anderen hierdoor in een oneindige bloedsuikerspiegelachtbaan belanden en de rest van de dag ongecontroleerd snacien. Deze mensen zijn meer gebaat bij een flinke omelet om de dag mee te beginnen. Weer andere mensen gedijen goed bij het eten van lichte maaltijden en iedere twee uur een snack, terwijl dit bij anderen alleen maar het verlangen naar meer eten in de hand werkt. Deze mensen houden het liever bij drie goed samengestelde maaltijden zodat ze tussendoor zich niet eens met eten bezighouden. De truc is om erachter te komen waar jij het beste op draait.

TEST: HOE GEVOELIG IS JOUW BLOEDSUIKERSPIEGEL?

In veel recepten zul je tips tegenkomen voor mensen met een gevoelige bloedsuikerspiegel. Maar wat is dit precies en hoe weet je of jij dit hebt? Er zijn uiteraard gradaties in 'gevoeligheden', maar een goede manier om de jouwe te testen is door te zien of het eten van een appel op een min of meer lege maag (terwijl je nog geen echte honger voelt) je verzadigt of je juist hongerig maakt. Een appel bevat fruitsuikers. Die zijn bij mensen met een gevoelige bloedsuikerspiegel al genoeg om de suikerspiegel flink te laten stijgen. Een hongergevoel is dan het gevolg. Voor anderen die minder gevoelig zijn, vormen de vezels in diezelfde appel een remmende factor en zal de bloedsuikerspiegel veel minder hard en hoog stijgen. Dan verzadigt diezelfde appel ineens. Krijg jij honger van een appel of een stuk ontbijtkoek terwijl je daarvoor niet eens wist dat je honger had? Grote kans dat je een gevoelige bloedsuikerspiegel hebt. Zorg dan dat iedere maaltijd of snack die je nuttigt eiwitten bevat. Deze helpen – net als vezels – de binnenkomende suikers af te remmen waardoor je bloedsuikerspiegel beter in balans blijft en je na het eten echt verzadigd bent. De appel uit dit voorbeeld kun jij daarom altijd beter eten met een bescheiden handje noten. Je zult zien dat het effect ineens heel anders is!



HAASTIGE SPOED IS ZELDEN GOED

Natuurlijk wil je als je op dieet bent zo snel mogelijk resultaat zien. Maar bedenk goed dat diëten niet werken en je lichaam het meest gebaat is bij een verandering in levensstijl. Heb je een goed voedingspatroon dat werkt voor jouw lijf, dan is een halve kilo tot maximaal een kilo per week voldoende gewichtsverlies voor je lijf om het natuurlijke evenwicht te vinden. Harder afvallen komt noch je lijf noch je humeur ten goede. Staar je dus liever niet blind op cijfertjes en snelle resultaten, maar bekijk hoe jij je voelt. Energiek en helder van geest is goed; ben je moe, chagrijnig en continu met eten bezig, dan wil dat zeggen dat je de juiste balans nog niet gevonden hebt.

KOOLHYDRAAT- VERSUS EIWITTYPES – WELK TYPE BEN JIJ?

Zo zijn er om te beginnen al een paar verschillende hoofdtypes te onderscheiden: de koolhydraattypes, de eiwittypes en de mix-types. Mensen die goed gedijen op veel gezonde koolhydraten, zoals groenten, fruit en hele granen, en het idee hebben dat ze hier in vergelijking met de andere voedselgroepen een grotere hoeveelheid van nodig hebben om zich lekker en energiek te voelen, zijn hoogstwaarschijnlijk koolhydraattypes. Bij deze mensen is het eiwitdieet – alhoewel het op de weegschaal misschien prima werkt – op lange termijn niet bevorderlijk voor hun humeur of algehele staat van welzijn. De eiwittypes functioneren aantoonbaar beter wanneer ze minder koolhydraten, maar meer eiwitten en goede vetten tot zich nemen. Ze zijn pas verzadigd en voelen zich lekker als er een goed stuk vis of vlees naast hun groenten ligt en missen na alleen een bord pasta met tomatensaus echt iets. De mix-types zitten hier tussenin en kunnen beide kanten op, alhoewel dit type ook weer onder te verdelen is in gradaties. Om kort te gaan, het bepalen van jouw type is de eerste stap naar een evenwichtig voedingspatroon waar je nu eens niet gefrustreerd van en geobsedeerd door raakt. Luister daarom goed naar je lijf en pik de gerechten eruit waar jij naar jouw idee de uren erna goed op functioneert. Als jij merkt dat je van een bord pasta met zeevruchten toch niet helemaal lekker in je vel zit, maar je wel verzadigd raakt en energie krijgt van een diner dat bestaat uit een stuk vlees of vis van goede kwaliteit met een salade of groente (de verhouding eiwitten ligt bij dit laatste diner hoger), dan kun je na een paar keer voorzichtig de conclusie trekken dat iets meer eiwitten beter bij jou passen. Als dit vervolgens voor alle maaltijden en snacks blijkt te gelden, zou je kunnen concluderen dat je een eiwittype bent. Ga dus van nu af aan na hoe je je na een gerecht, snack of maaltijd voelt. Is dit energiek, creatief en verzadigd, of is dit ongemakkelijk, licht prikkelbaar en ondefinieerbaar 'niet lekker in je vel'? Is dit laatste het geval, dan paste jouw voedselkeuze niet optimaal bij je lichaam. De recepten in dit boek zul je ook op deze manier moeten bekijken. Pas ze gerust aan om ze beter bij jouw manier van eten te laten passen. Je zult zien dat er een wereld voor je opengaat en dat je voedsel eindelijk vóór, in plaats van tegen je kunt laten werken.





GEZONDE PIZZA

Alhoewel pizza zeker op mijn lijstje met favorieten staat, valt het me op dat het in de meeste restaurants toch altijd een beetje een tegenvaller is. Zeker uit Food-IQ verantwoord oogpunt. Een duimdikke deegbodem, ongelofelijke hoeveelheden kaas en een standaard tomatensaus uit een potje is vaak de basis. Nee, dan de flinterdunne pizza's met kakelverse ingrediënten waar de Italianen bekend om staan. Helaas zijn deze pizza's een schaars goed en behoort de pizza in ons land inmiddels min of meer tot de categorie junkfood. Jammer, want dat hoeft het geenszins te zijn. Neem deze eigengemaakte pizza: voor mensen die problemen met tarwe hebben is spelt vaak een uitkomst, vandaar een speltdeegbodem. Je maakt de bodem overigens zo dun als je zelf wilt en ook met de topping kun je alle kanten op. Dit is slechts een voorbeeld, maar voeg gerust zo veel groenten toe als je wilt. Lekker met een verse salade!

BEREIDING DE BODEM Roer de gist en de honing met 200 ml lauwwarm water tot de gist is opgelost. Meng in een grote kom de bloem met het zout, roer het gismengsel en de olijfolie erdoor. Kneed het deeg 10 minuten. Dek het af met plasticfolie en laat het op een warme plek minimaal 25 minuten rijzen. Kneed het deeg op een met bloem bestoven werkvlak, voeg als het plakkerig is nog een beetje bloem toe. Deel het deeg in tweeën en rol het dun uit in pizzacirkels.

BEREIDING DE TOPPING Verwarm de oven voor op 200 °C. Verwarm de olie in een pan en roerbak in ongeveer 3-5 minuten de courgetteplakjes, voeg de knoflook toe en breng op smaak met een beetje zout en peper. Bestrijk de pizza's met de tapenade tot 2 centimeter vanaf de rand en verdeel de courgettes over het deeg. Verdeel de beide kaas-soorten erover en de helft van de peterselie of oregano. Bak de pizza's in de oven een voor een in circa 12 minuten goudbruin en gaar. De oventijd is afhankelijk van hoe dun je het deeg hebt uitgerold. Haal ze uit de oven en bestrooi ze

met de rest van de verse kruiden en de rucola. Besprenkel met een beetje olijfolie en serveer direct. Lekker met de avocado-salade op pagina 110.

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

VOOR DE BODEM

- 8 g verse gist of 14 g gedroogde gist
- 1 theelepel honing
- 275 g speltbloem, plus extra om te bestuiven
- ½ theelepel fijn zeezout
- 1 eetlepel extra vergine olijfolie

VOOR DE TOPPING

- 1 eetlepel olijfolie, plus extra om te besprenkelen
- 1 courgette, in dunne plakjes gesneden
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- zeezout en versgemalen peper
- 4 eetlepels zwarte olijventapenade
- 1 bol buffelmozzarella, in stukjes gescheurd
- 30 g versgeraspte Parmezaanse kaas
- klein handjevol grof gehakte verse peterselie of oregano
- handjevol rucola

ZALMSUSHI MAAR DAN ANDERS

Ooit weleens getracht zelf sushi te maken? In de meeste gevallen eindigt het toch een beetje in een teleurstelling, alhoewel urenlang kliederen het altijd wel een gezellige aangelegenheid maakt. Om het geplak en gerol en met name een ontplofte keuken naderhand te vermijden, is dit een versie van sushi die makkelijk te maken is en net zo lekker smaakt. Perfect voor een zomerse lunch.

BEREIDING Snijd de zalmfilets in dunne plakjes tegen de graat in en leg ze in een ondiepe schaal. Meng in een kommetje de olijfolie, het citroensap, de helft van het limoensap, de lente-uitjes, de rode peper en een beetje zwarte peper. Giet dit over de zalmplakjes, dek af met plasticfolie en laat het minimaal 20 minuten marinieren in de koelkast. Kook onder-

tussen de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking gaar. Laat iets afkoelen. Meng de rest van het limoensap met wat zwarte peper door de rijst. Schep de rijst in vier ronde hoge vormpjes* en plaats elk vormpje in het midden van een bord. Leg de plakjes gemarineerde zalm eromheen, verdeel de plakjes avocado over de zalm en lepel er wat van de resterende marinade over. Haal de vormpjes van de rijst, zorg dat je torentjes intact blijven. Leg er een paar takjes koriander op en serveer.

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 300 g verse zalmfilet* zonder vel
- 2 eetlepels extra vergine olijfolie
 - sap van 1 citroen
 - sap van 1 limoen
- 4 lente-uitjes, in schuine ringetjes gesneden
- 1 rode peper, ontdaan van zaadjes en fijngesneden
- 100 g bruine basmati- of zilvervliesrijst
- 1 rijpe avocado, in plakjes gesneden
 - versgemalen zwarte peper
- verse koriander voor de garnering

** Heb je deze niet in huis, maak dan zelf een hoopje rijst naast de zalm in plaats van in het midden.*

** Maak alleen sushi van zalm waarvan je weet dat deze vers en van goede kwaliteit is. Een goede visboer kan je aan een paar prachtige filepjes helpen. Vraag voor dit recept naar super verse zalm!*

‘Een goede maaltijd brengt goede mensen samen’

- Socrates

