OERsterk

ETEN

COLOFON

Ontwerp cover en grafische opmaak:
Jesper Kuilman

Fotografie binnenwerk:
Annemarie Dufrasnes (www.dufrasnesfotografieprojecten.nl)

Fotografie cover:
Michel Mulder (www.michelmulderfotografie.nl)

Recepten:
Jolanda Dorenbos

Teksten en eindredactie:
Richard de Leth

ISBN: 9789 0818 99093
NUR 440

Uitgeverij de Leth
'Spreads the wor(l)d'

Uitgeverij de Leth
Eerste druk, april 2015
Tweede druk, mei 2015
E-book, september 2020

© Richard de Leth

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 of 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.

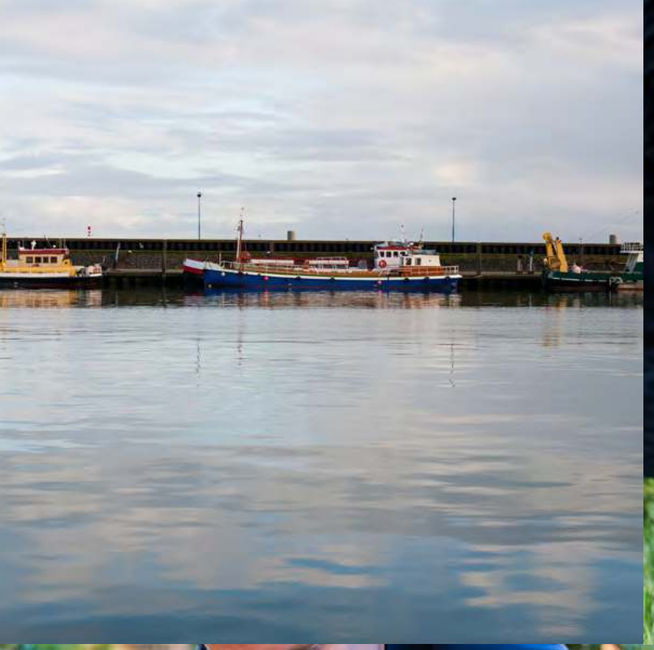
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, digitalisering, microfilm of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

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

OERsterk ETEN

Pure voeding voor geluk en gezondheid

drs. Richard de Leth
en **Jolanda Dorenbos**









" DIT KOOKBOEK IS EEN ODE AAN DE KRACHT VAN DE NATUUR. "

INHOUD

OERVOEDING = PURE KRACHT 9

VOORWOORD 10

HOE GEBRUIK IK DIT BOEK? 12

OERSTERKE (W)EETJES 14

BASIS

ALTERNATIEF VOOR MELK
Notenmelk 21
Kokosmelk en kokosroom 21
Kokoswater 21

BROODVERVANGING
Oercrackers 24
Zoet notenbrood 26
Prei-rozemarijn notenbrood 28
Bananenbrood 30
Ontbijtgranen zonder granen 32

AARDAPPELVERVANGING
Knolselderij 34
Koolraap 34
Pastinaak 34
Peterseliewortel 34
Pompoen 34
Puree en stamppot 36

AARDE, DE BASIS VAN ONZE VOEDING 39

BINDMIDDELEN
Arrowroot 40
Agar-agar 40
Gelatine *(grasgevoerd)* 40

BOUILLON
Runderbouillon 42
Kippenbouillon 42
Visbouillon 42
Groentebouillon 42
Snelle bouillon 43
Wild- en gevogeltebouillon 43

SAUSJES EN DIPS
Mayonaise 44
Hollandaisesaus 44
Citroenpickle 45
Guacamole 45
Oost-Indische kerspesto 46
Boerenkoolpesto 46
Bietendip 46
Olijventapenade 46

KRUIDENMIXEN EN MARINADES
Shoarmakruiden 48
Curry Madras 48
Cajunkruiden 48
Chinese 5-kruidenmix 48
Chermoula 50

ALS EEN VIS IN HET WATER 53

ZEEGROENTEN
Wakamésalade 54
Sushisalade 54
Sushi roll 54
Oosterse zeewiermix 54

INTERMITTING FASTING 57

EERSTE MAALTIJD
Superdrink 58
Gekookt ei met avocado 60
Roerei met nori 60
Omelet met zeekraal 60
Hartige pannenkoek 60

LENTE

Soep
Komkommer-brandnetelsoep 64
Snelle prei-champignonsoep 66

Salade
Vijgen-sinaasappelsalade 68
Fruitige en knapperige witlofsalade 70
Venkel-limoensalade 72
Koolrabisalade met bleekselderij 74
Houtgerookte zalm met salade 76

Gevogelte
Gevulde kalkoenfilet met spread en olijventapenade 78

Vis
Bretonse vissoep 80

Schaal- en schelpdieren
Gemarineerde mosselsalade 82

Nagerecht
Gevulde boekweitpannenkoekjes 84

BEKEN KLEUR IN JOUW LEVEN! 87

ZOMER

Soep
Wortelsoep met gember 90
Meloen-avocadosoep 92

WEES LIEF VOOR DE SCHILDKLIER 95

Groenten
Gegrilde groente 96

Salade
Meditatieve koolsalade 98
Roergebakken zeekraal 100

Vis
Gebakken zalm met olijventapenade 102
Gevulde makreel van de BBQ 104
Gegrilde sardines 106

Schaal- en schelpdieren
Krabklauw 108
Gebakken garnalen 108
Oesters met citroen 108

Nagerecht
Bosbessenijs zonder melk 110
Gegrilde vijgen met eiwitschuim 112
Kersenclafoutis 114

WATER, HET BLOED VAN DE AARDE 117

HERFST

Paddenstoel
Gebakken paddenstoelen 120

Groenten
Geroosterde pompoen 122
Groene salade met avocado, granaatappel en gegrilde pompoen 122

Salade
Hartige sinaasappelsalade 124

Pastavervanging
Kastanjepasta 126
Kastanjepasta met guacamole 128
Courgettelasagne met tonijn 130

Gevogelte
Gebakken drumsticks met pittige chocolade saus 132
Zuurkool uit de oven 134

Vis
Herfstsalade 136

Schaal- en schelpdieren
Oosterse schotel met vis, mosselen en garnalen 138

Nagerecht
Amandel-perentaart 140
Chocolade-kastanjemousse 142
Echte stoofpeertjes 144

WINTER

Fruit
Gebakken fruitontbijt 148

Soep
Prei-mosterdsoep 150
Soep van knolselderij en appel 152
Kruidige pompoensoep 154

Salade
Geroosterde wintersalade 156

Gevogelte
Exotische zuurkool met eend 158
Kip uit de oven met tijm en citroen 160
Gekaramelliseerde witlof met appel en kippenpoot 162

Vis
Schorseneren met houtgerookte zalm en Hollandaise saus 166

Ei
Curry met ei 168

Nagerecht
Gebakken ananas met munt 170
Kastanjecrêpes met bramensaus 172

MINDFUL ETEN 175

FEEST

HIP, SEXY EN ST(OER) 179

Paleo naanbrood eivrij! 180
Kipshoarma met naanbrood 182
Pastinaakfriet 184
Vissticks van kabeljauw 186
Fish & Chips 188
Chips van boerenkool 188
Chips van diverse groenten 188
Zeewierchips 188
Frisse amandelkoekjes 190
Puur Luxe met speculaascrème 192
Romige chocolademelk 194
Verfrissend water 196

BEWEEG EN EET VOLGENS HET EVOLUTIONAIRE KADER 199

EETBARE PLANTEN

DOE EENS WILD! 203

Kippenbouillon met daslook 204
Pesto van zevenblad 206
Omelet met brandnetel 208

SMOOTHIES

EET JE DRINKEN EN DRINK JE ETEN 213

Afternoon dip smoothie 214
Frisse spinazie 214
Red Velvet 215
Venkelsmoothie 215
Wortelsmoothie 215

INSECTEN

EIWITTEN OP ZES POOTJES 219

Krokante sprinkhanen 220
Candy with bugs 222
Chocoladeflikken met meelwormen 224

OERSTERK & FRIENDS

Basis

VIVIAN REIJS 228
– Snelle pannenkoek
JENNIFER DE JONG 230
– Sugarless Paleo Granola
JESSE VAN DER VELDE EN ANNEMIEKE DE KROON 232
– Detoxsmoothie

Lente

VULLEN & VOEDEN 234
– Shiitake met geroosterde asperges, bospeentjes en hazelnoot
JUGLEN ZWAAN 236
– Pittige gewokte witvis

Zomer

MARINKA BIL 238
– Salade met kip en mangodressing
JACQUELINE VAN LIESHOUT 240
– Pittige ceviche

Herfst

RALPH MOORMAN 242
– Frittata met pompoen, courgette en zoete ui
ELLEMIEKE VERMOLEN 244
- Anti-griep shake

Winter

CAROLA VAN BEMMELEN 246
– Appel crumble

BIJLAGEN

BIJLAGE 1 250
Seizoensproducten

BIJLAGE 2 252
Overzicht koolhydraten: verdieping glucose en insuline

BIJLAGE 3 254
Overzicht eiwitten en vetten

BIJLAGE 4 255
Kruiden en specerijen: natuurlijke medicijnen

BIJLAGE 5 256
Wat kan ik beter meer eten?

BIJLAGE 6 259
Wat kan ik beter minder eten?

DANKWOORD 261

DUFRASNES FOTOGRAFIE 262

KOKEN & PROEVEN 264

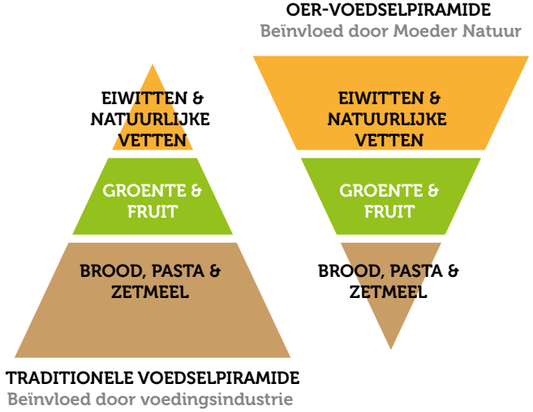
OVER DE AUTEURS 266

REGISTER 267

OERVOEDING = PURE KRACHT

De basis voor alle recepten in dit boek is de oervoeding. Dit is de oorspronkelijke voeding van de jager-verzamelaar voordat de landbouw en veeteelt begon. Deze oorspronkelijke voeding geeft het lichaam rust en vergroot het potentieel. De basisbestanddelen van oervoeding zijn:

- veel groente en fruit
- ruime hoeveelheden eiwitten in de vorm van gevogelte, paddenstoelen, eieren, noten, zaden, insecten en vis
- voldoende 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 *(in de zomer)*



Door de landbouw en industriële revolutie zijn er veel nieuwe voedingsmiddelen in ons voedingspatroon geïntroduceerd. Op de meeste hiervan zijn we niet optimaal aangepast en daarom worden de volgende bestanddelen vermeden:

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

De oorspronkelijke voeding die in dit boek wordt gebruikt past het beste bij onze genen. Het vermindert *(laaggradige)* ontstekingen en geeft het immuunsysteem rust. Een optimale leefstijl bestaat uit eten, bewegen en ontspannen volgens ons universele ontwerp. Voed jezelf met alle informatie in dit boek en stel op basis hiervan, gecombineerd met jouw unieke interpretatie en omstandigheden, jouw ideale voedingspatroon vast.

75-25 REGEL

In de moderne maatschappij is het onmogelijk om 100 procent gezond te eten. In pretparken kan je bijvoorbeeld wel patat krijgen, maar geen salade. Ook hier gaat het om balans. Ik adviseer altijd mijn 75-25 regel. Zorg dat 75 procent van je voeding gezond is en eet maximaal 25 procent buiten deze lijntjes.

VOORWOORD

Wie wil er niet gezond en gelukkig oud worden? Voeding is een krachtig instrument en heeft een grote uitwerking op jouw kwaliteit van leven. Als mens eten en drinken we iedere dag. Het is daarom logisch dat onze voedingsgewoontes een grote invloed op onze gezondheid hebben, vooral op het behoud hiervan. De natuur voorziet de mens van alle bouwstenen die voor het leven nodig zijn. We kunnen voeding als medicijn aanmerken omdat het op alle interne, biochemische processen invloed heeft. Sinds de industriële revolutie hebben we de voedselbereiding uit handen gegeven. We hebben hierdoor ruimte gekregen voor andere activiteiten. Het inzicht groeit steeds meer dat de voedingswaarde in deze industriële processen drastisch is afgenomen. De lijn is van natuurlijke evolutie naar culturele devolutie afgebogen. Veel mensen gaan nu weer naar de basis terug en kiezen voor biologische voeding. We zijn veilig in de handen van de natuur. In de oorspronkelijke natuur was alles per definitie biologisch, lokaal en seizoensgebonden. Nu is de survival van het bos naar de supermarkt verplaatst. Oorspronkelijke voeding maakt deel uit van de preventieve gezondheidszorg en mag maatschappelijk een veel groter podium krijgen. Het leidt tot een betere kwaliteit van leven, minder zorgkosten en een langer en gelukkiger leven. Het vermogen van cellen om zich te vernieuwen wordt mede door de voedingskeuzes bepaald. Dit kookboek vormt een veilige haven waarin alleen natuurlijke voedingsmiddelen zijn verwerkt. En het is absoluut niet saai, dus ervaar hoe lekker, prikkelend en tongstrelend deze gerechten zijn. En o ja, nog heel gezond ook!

Het eerste kookboek 'OERsterk koken!' is inmiddels een bestseller. Dit nieuwe kookboek 'OERsterk Eten' vult de leefstijlboeken 'OERsterk' en 'OERsterk Leven' aan. Het laat zien dat gezondheid en genieten goed samengaan. De meeste kookboeken sluiten alleen op de smaak aan en schenken geen aandacht aan de uitwerking op ons lichaam. In de meeste kookboeken zijn veel ingrediënten lekker, maar niet gezond. Dit kookboek heeft zowel voor *(smaak)* als achter *(gezondheid)* de huig een positieve uitwerking. Onbewerkte, pure voeding geeft het lichaam de juiste bouw- en brandstoffen. Bouw met echte voeding aan een nieuwe versie van jezelf. Door het veelvuldig gebruik van kruiden en specerijen geven veel recepten een positieve gezondheidsprikkel.

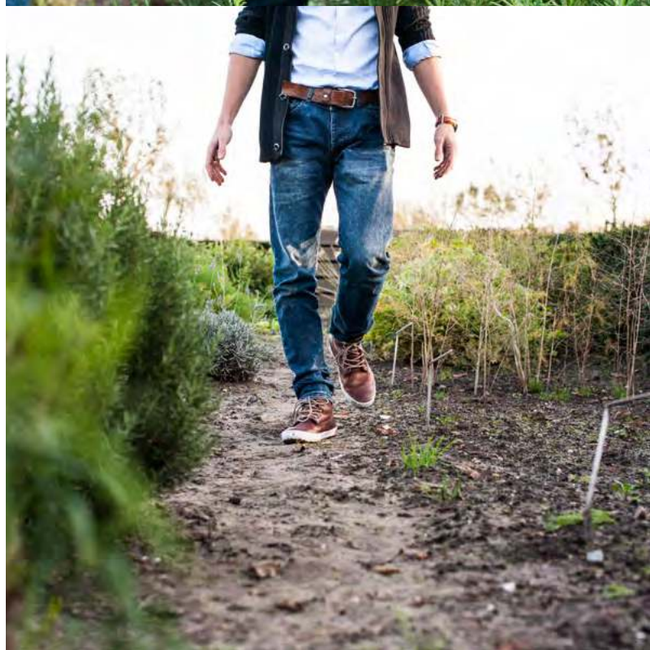
We hebben er bewust voor gekozen om geen gebruik te maken van granen, peulvruchten, melkproducten of geraffineerd suiker. Deze nieuwe voedingsmiddelen hebben nooit deel uitgemaakt van onze oorspronkelijke voeding als jager-verzamelaar. Daarnaast introduceren we nieuwe duurzame invalshoeken zoals recepten met zeegroenten, eetbare planten en insecten. Dit maakt 'OERsterk Eten' een vooruitstrevend *(r)*evolutionair kookboek. Alle recepten worden per seizoen weergegeven.

Ga vooral experimenteren, proeven en genieten van alle smaken. Pure voeding voedt de puurheid in ieder mens. Neem het gezondheidsheft in eigen hand. Voorzie jezelf van vitale voedingsstoffen en voel wat dit met jou en je familie doet. Vergeet vooral niet een snufje liefde toe te voegen. We hopen dat de recepten in dit boek jouw creativiteit, smaak en lichaam mogen voeden en dat je het plezier zult proeven waarmee we dit kookboek hebben gemaakt!

Proost op het leven,

Richard de Leth en Jolanda Dorenbos





HOE GEBRUIK IK DIT BOEK?

In dit boek staan de recepten op logische volgorde weergegeven. Eerst worden er een aantal basisrecepten gepresenteerd, om vervolgens verder te gaan met de dips, sausjes en kruidenmixen. Hierna krijg je alle recepten per seizoen voorgeschoteld. Vervolgens passeren de feestrecepten, gezonde smoothies, de stoere insectenrecepten en de recepten van OERsterk & Friends de revue.

SYMBOLEN

In dit boek staan de volgende symbolen bij de gerechten:


MELKVERVANGING


BROODVERVANGING


AARDAPPELVERVANGING


EERSTE MAALTIJD


BOUILLON


DIPS


KRUIDENMIXEN


LENTE


ZOMER


HERFST


WINTER


FEEST


ZEEGROENTEN


EETBARE PLANTEN


SMOOTHIES


INSECTEN


BIJLAGE

Bovenstaande symbolen geven duidelijk aan met wat voor soort recept je te maken hebt en wanneer de ingrediënten uit het recept volgens de seizoenen (lokaal) verkrijgbaar zijn. Alle recepten zijn voor twee 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 de eerste maaltijd kun je ook als *(deel van de)* lunch of bij de warme maaltijd gebruiken.
– Lunchgerechten kunnen, net als de soepen, in kleinere porties 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 hoofdmaaltijd 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.
– 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 mierikswortel 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 zijn, zelfs zonder suiker. Warme appelmoes is vaak nog wat zuur van smaak.
– Behoefte aan iets warms 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 je 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 een van de dips meenemen om je rauwkost te versieren. Of smeer dit op een van de broodvervangers. Wees je eigen chef-kok.



OERSTERKE (W)EETJES

SAMEN BEPALEN WE DE TOEKOMST

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. Gezonde voeding ontstaat vanuit een vitaal ecosysteem. Alles start in de bodem. Als we goed voor de aarde zorgen, zorgt de aarde letterlijk goed voor ons. We zijn gasten van de aarde, geen eigenaren. We hebben de aarde niet van onze ouders gekregen, maar lenen het van onze kinderen. 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. Het ecologische systeem is uit balans met de huidige ecologische crisis tot gevolg. Naast de producenten hebben we als consument ook macht en verantwoordelijkheid. Met waar je je geld aan uitgeeft, bepaal je de richting van de wereld. In het klein in de lokale buurtsuper, maar als we samenwerken ook in het groot op het niveau van de multinationals. Laten we samen met kleine stapjes ervoor zorgen dat de aarde zijn kracht kan hervinden. Het is de beste investering die we in onze toekomst kunnen doen.

DE SEIZOENEN ALS GIDS

In de oorspronkelijke natuur was er geen supermarkt. Alle voeding groeide volgens de seizoenen. Eten volgens de seizoenen geeft ons lichaam, waaronder onze hormonen, een vitale prikkel. Eten volgens het natuurlijke ritme sluit bij het natuurlijke ritme van ons lichaam aan. De natuur heeft er tijdens onze evolutie voor gezorgd dat we zijn wie we zijn. Veel dieren gebruiken de kracht van de natuur door bepaalde planten, aarde of klei te eten als ze zich niet lekker voelen. Gebruik de seizoenen als gids om jezelf te versterken. Bijlage 1 geeft je een duidelijk overzicht.

ONZICHTBARE HELDEN

Veel mensen sterven tegenwoordig in de overvloed. We hebben een overvloed aan macronutriënten (koolhydraten, eiwitten en vetten), maar een tekort aan micronutriënten *(vitamines en mineralen)*. In veel kunstmatige, bewerkte voeding zitten amper vitamines en mineralen. Iedere bewerking gaat ten koste van de hoeveelheid vitamines en mineralen. Juist deze onzichtbare helden zorgen voor het herstel en behoud van gezondheid. Kies voor natuurlijke, biologische voeding volgens de seizoenen. Denk in natuurlijke kringlopen, van de aarde tot je bord. Zorg dat lichaam en geest optimale concentraties van deze micronutriënten binnen krijgen. Zo benut je jouw volledige potentieel. Verwen jezelf iedere dag met groente, kruiden, specerijen en *(seizoens)*fruit.

TROEPVRIJ

Houd je tuin, boodschappenkar en lichaam gifvrij en eet daarom bij voorkeur biologisch. In de oorspronkelijke natuur was alles per definitie biologisch.

MINDFUL VERSUS 'MOND FULL'

Eet met aandacht. Zie de kleuren en proef de smaken. Mindfulness kun je overal toepassen. Van het boodschappen doen, kruiden plukken uit de plantenbak, eten bereiden tot bij het opeten. Als je meer aandacht voor deze processen hebt zul je voeding niet vanzelfsprekend naar binnen werken, maar eerder dankbaarheid voelen voor de grote kringloop waar we als mens deel vanuit maken.

VAN VRETEN NAAR ETEN

We eten vooral te veel. We eten bij iedere sociale gelegenheid. Het lichaam hunkert naar rust en wordt belast met overbodige (vaak lege) calorieën. Naast de voedingssamenstelling is de voedingsfrequentie essentieel. We eten te vaak. Eet maximaal drie (grote) maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes. Om voor een natuurlijk ritme tussen inspanning en ontspanning in onze spijsvertering te zorgen is het krachtig om de spijsvertering ook 12 uur per dag rust te gunnen. Eet de drie maaltijden bijvoorbeeld tussen 7:30-19:30 uur en eet daarbuiten niks.

EETBARE PLANTEN EN WILDPLUK

Veel bloemen, planten en vruchten hebben geneeskrachtige uitwerkingen. Het zijn letterlijk de medicijnen van de natuur. De huidige mens is van deze bron vervreemd en is het contact met de eetbare natuur verloren. We zijn van onze natuurlijke leefstijl afgedwaald, maar een nieuwe biologische tijdgeest ontkiemt. Er breekt paniek uit als de supermarkt zou sluiten, terwijl veel groen in onze eigen omgeving kosteloos eetbaar is. We wonen letterlijk in een grote geneeskrachtige supermarkt. Een plant is onderdeel van het ecosysteem waarin het groeit. Balans is ook in dit ecosysteem de basis. Waar we in de supermarkt veel gecultiveerde groenten kunnen kopen, zijn hun voorouders, de oergroenten, in de vrije natuur te vinden. Wie eet er nog wel eens daslookknollen, waterkers, speenkruid, zwavelzwam, beukennoten, zuurbessen, zevenblad of wilde peen? De natuur is een fantastische voedingsbodem en voorraadkast om onze gezondheid te versterken. De variëteit in onze natuur is ongekend. De monoculturen in de geïndustrialiseerde landbouw verlagen juist het gehalte aan beschermende stoffen. We zijn veiliger in handen van de natuur dan in handen van de mens. Daarnaast zijn lokale groenten en kruiden beter voor de planeet: geen onnodig transport en vervuiling. Maak deze oude wijsheid wakker tijdens onze OER-op-uit-activiteiten, zoals een Bushcraft of wildplukdag *(zie www.oersterk.nu/oer-op-uit-praktisch).*

ZOOGDIERENVLEES

Nieuwe inzichten in de antropologie laten zien dat de mens evolutionair weinig (zoogdieren) vlees heeft gegeten. We zijn als mens geen jagers geweest, maar vooral vissers, insecteneters en verzamelaars. Er hebben vooral insecten, vissen en zeegroenten op ons menu gestaan, met af en toe een stuk rood vlees. Zoogdierenvlees kan daarnaast 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 (een glycaan), 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 aangeboren immuunsysteem van de mens kan antistoffen tegen het Neu5Gc-molecuul aanmaken, wat tot laaggradige ontsteking kan leiden en hiermee aan de basis van ziekten kan staan.*[1]
Eet zoogdierenvlees daarom beperkt. De voorkeur gaat uit naar gevogelte, vis, zeegroenten en eventueel insecten.

**1 http://www.nrc.nl/handelsblad/van/2015/januari/03/suiker-maakt-rood-vlees-kankerverwekkend-1452729*
Meer onderzoeken ter verdieping vind je in bijlage 4 (pagina 180-181) van het boek 'OERsterk: Gezond, fit en slank volgens de natuur'.

VEGETARISCH?

In dit boek staan vooral groenten en kruiden in de spotlight. Gevogelte en vis hebben een bijrol en kunnen door flexitariërs en vegetariërs in elk recept naar eigen inzicht worden vervangen of weggelaten.

VAN VOORNEMEN NAAR GEWOONTE

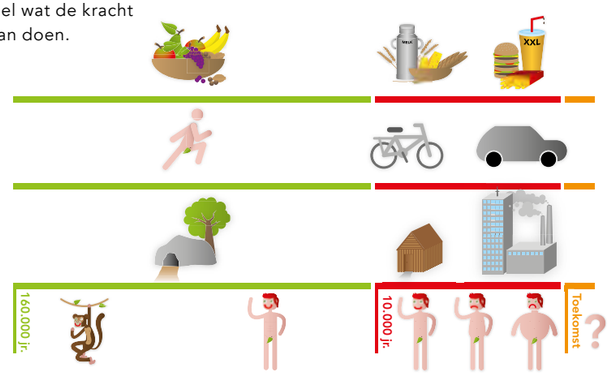
Gezondheid hangt nauw met een gezonde leefstijl samen, waaronder onze voedingsgewoontes. Start klein bij het veranderen van je eetpatroon. De kleinste stap geeft het grootste effect. Verander bijvoorbeeld eens één ontbijt of diner per week. Ervaar de positieve uitwerking. Voel hoe je meer energie krijgt, beter slaapt of een rustige spijsvertering krijgt. Voel wat voeding met je doet. Met kleine stapjes zul je merken dat je je nooit meer anders wilt voelen. Wees mild voor jezelf als je eens terugvalt. Geniet van het proces en voel wat de kracht van voeding in jouw leven kan doen.

Kies voor pure, onbewerkte voeding. De kracht van de natuur komt hierin optimaal tot uiting. Iedere bewerking gaat ten koste van de voedingswaarde. Chemie hoort niet in de natuur, onze voeding en in ons lichaam thuis.
Eet in dienst van je lichaam en niet alleen in dienst van je smaak.

Hoofdregel voedingssamenstelling:
Varieer.
Tip: streef naar 100 verschillende, OERsterke voedingsmiddelen/ingrediënten per week. Sprokkel ze zelf bij elkaar *(in de natuurwinkel of supermarkt)*, dus beweeg voor de maaltijd.

Hoofdregel voedingsfrequentie:
Hoe minder, hoe beter. Maximaal 3 eetmomenten per dag.
Tip: Eet gedurende een periode van 12 uur en vast gedurende de overige 12 uur. Eet niet na 20:00 uur 's avonds.

Hoofdregel voeding:
Geniet en eet met aandacht.
Tip: Eet in goed gezelschap en eet in rust. Goed 'spijs verteren' kan alleen in ontspanning.




BA
SIS









MELKVERVANGING

Koemelk, waaronder zuivel, heeft geen toegevoegde waarde in ons voedingspatroon. Hieronder staan voedzame alternatieven.

NOTENMELK

Voor het maken van notenmelk en -room maak je gebruik van geweekte noten. Je kunt kiezen uit amandelen, cashewnoten, macadamianoten of paranoten. Deze maal je en verdun je tot de juiste dikte. Door de notenmelk te laten uitlekken, krijg je een dunnere melk. De overgebleven notenpulp kun je verwerken in taarten, notenbrood en/of je pannenkoek.

KOKOSMELK

Kokosmelk is in blikjes verkrijgbaar of santen. Dit 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

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.

KOKOSROOM

MELKVERVANGING

1 UUR 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

TIP:

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

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.



OERSTERK ETEN – ALTERNATIEF VOOR VOOR MELK – P.22

OERCRACKERS

BROODVERVANGING

15 MIN. 20 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 180 – 200 g noten en zaden
- 1 el gesmolten kokosolie
- 1 ei
- Keltisch zeezout
- versgemalen peper

EXTRA'S:

- kruiden naar smaak, bijv. Italiaanse kruiden, Provençaalse kruiden, kerrie of wat je verder lekker vindt.

TIP:

- Hoe fijner je de noten en zaden maakt, hoe dunner je OERcrackers kunnen worden. Ze zijn dan geschikt als toastje.
- Leg het bakpapier op het rooster voor een nog sneller resultaat.
- 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.

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 alles 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 en druk deels plat.
– Leg de deegbal erop en druk het deels uit tot het plat is.
– Pak een ander vel bakpapier en leg dit op het deeg.
– 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 zijn, controleer ze daarom regelmatig.
– Laat de crackers goed afkoelen. Als ze goed afgekoeld zijn kun je ze van elkaar losmaken. Bewaar in een luchtdichte bak.

VARIATIE:

- Voeg eens 10 g kastanjemeel* toe voor een krokantere OERcracker
- Je krijgt juist een meer broodachtige structuur door 20 g boekweitmeel* toe te voegen.

** Je verhoogt het aantal koolhydraten in de OERcracker. Dit kan soms afvallen in de weg staan. Voor sporters is het juist een voordeel.*



ZOET NOTENBROOD

BROODVERVANGING

15 MIN. 90 MIN.

JE HEBT NODIG:

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

BEREIDING:

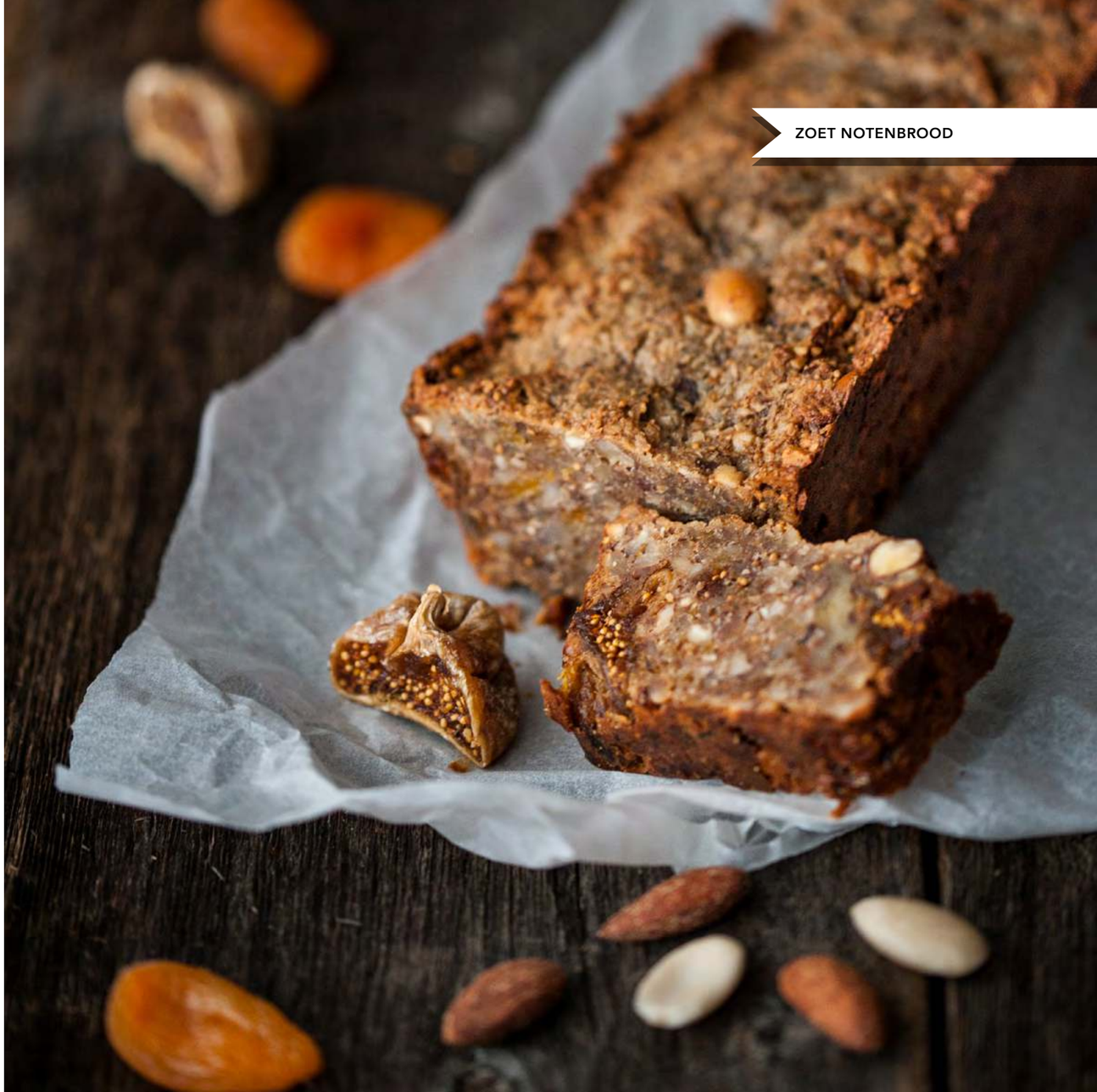
– Verwarm de oven voor op 170 °C.
– Klop de eieren met de kokosolie en wat zout goed los en schuimig.
– Voeg de kokos en de vulling van noten en/of vruchten toe.
– Doe alles in een cakeblik en dek het af met aluminiumfolie.
– Zet het notenbrood in het midden van de oven.
– Verwijder het aluminiumfolie na de eerste 40 min.
– Bak vervolgens nog 40 min. zonder aluminiumfolie of totdat de satéprikker er droog uitkomt.

TIP:

- Week de gedroogde vruchten 10 min. in warm water voor een smeuïgere variant.
- Je kunt dit OERbrood in plakjes gesneden in de vriezer bewaren.

VARIATIE:

- Hak een deel van de vruchten grof zodat je ze kunt herkennen in je plakje notenbrood.



BASIS

PREI-ROZEMARIJN NOTENBROOD

BROODVERVANGING

10 MIN. 70 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 200 g hazelnoten *(ongebrand)*, grof gehakt
- 200 g amandelen *(ongebrand)*, grof gehakt of amandelmeel
- 1 - 2 uien, fijngesneden
- 1 grote prei, gewassen en in halve ringen gesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 2 el ghee of kokosolie
- 3 eieren, losgeklopt
- 2 takjes rozemarijn *(of 1 tl gedroogd)*
- ½ bosje peterselie
- zout en versgemalen peper

EXTRA'S:

- Voeg eens de kruiden salie, tijm of bieslook toe. Kies voor 1 soort of alle drie.
- Voeg eens kerrie toe of een van de kruidenmixen van pagina 48.

TIP:

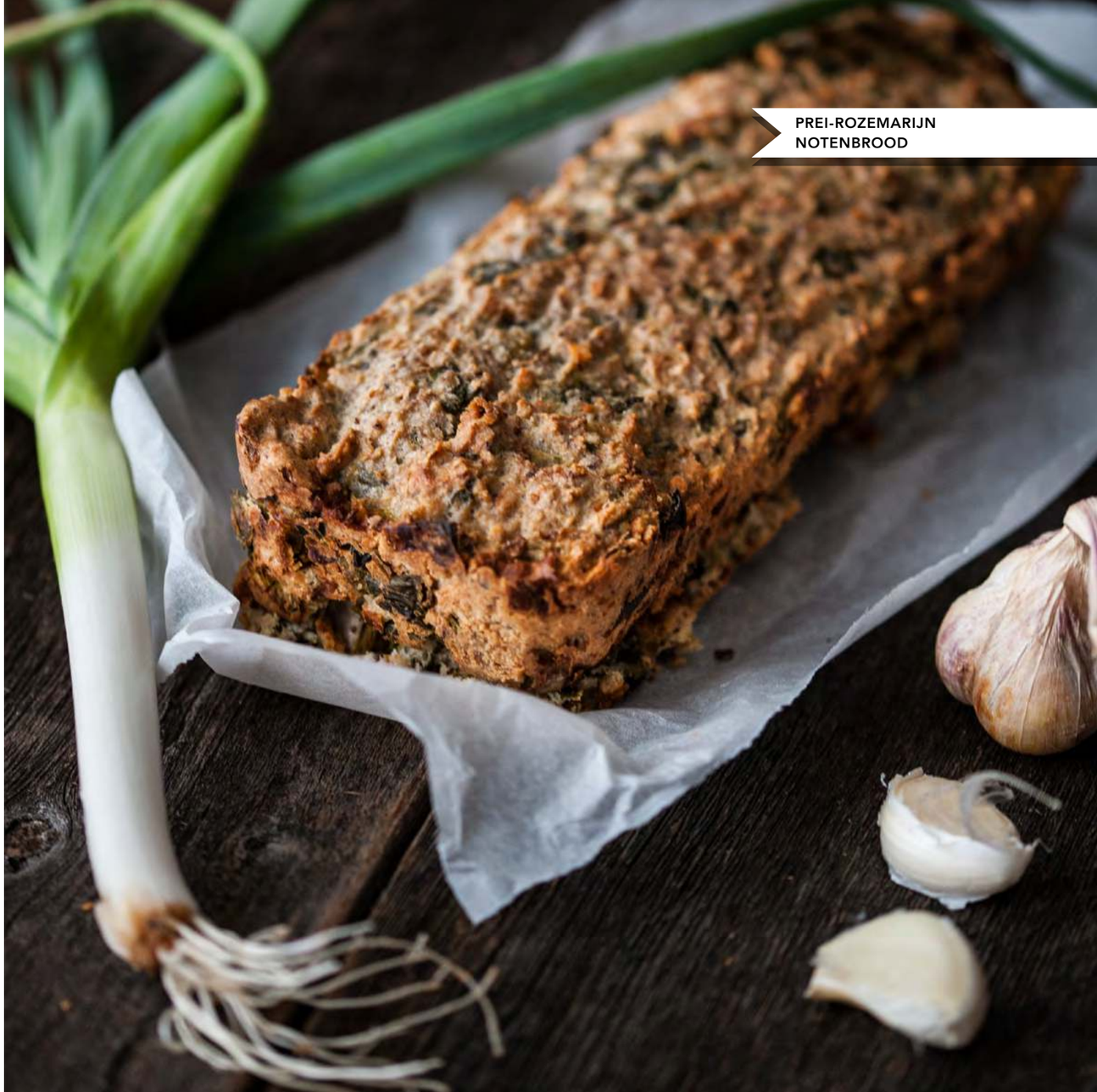
- Het groen van de prei heeft vaak de meeste smaak. Gebruik deze vooral in broden, stoofschotels en soepen.
- Ga zelf experimenteren met welke andere smaken je kunt toevoegen.

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, prei met het vet erbij en bak de uien op laag vuur glazig.
- Maal de amandelen in de keukenmachine fijn of gebruik amandelmeel.
- Doe de rozemarijn 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 prei-rozemarijnmengsel en door het notenmensel.
- Breng het geheel met peper en zout op smaak.
- Bekleed een cakevorm met bakpapier
- Schep het notenmengsel erin en dek het af met bakpapier.
- Zet het brood in de voorverwarmde oven en bak het ongeveer 45 min.
- Verwijder het bakpapier en bak nog 25 min.
- Het brood is gaar als het stevig aanvoelt en wanneer een satéstokje er droog uitkomt.
- Dit brood kan zowel warm als koud worden gegeten.

VARIATIE:

- Experimenteer met andere soorten noten en kruiden. Denk hierbij aan de kruidenmixen van pagina 48.



PREI-ROZEMARIJN NOTENBROOD

BANANENBROOD

BROODVERVANGING

10 MIN. 50 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 6 grote eieren
- kokosmelk naar eigen inzicht
- 2 el honing of 10 dadels, fijngemalen
- 80 g roomboter, gesmolten
- 100 g kokosmeel
- 70 g amandelmeel
- 1 tl Keltisch zeezout
- 2 grote rijpe en zachte bananen
- 2 handjes rozijnen, kort geweekt in lauwwarm water
- 2 tl natriumbicarbonaat *(bicarbonaat, zuiveringszout of wijnsteenzuur)*

BEREIDING:

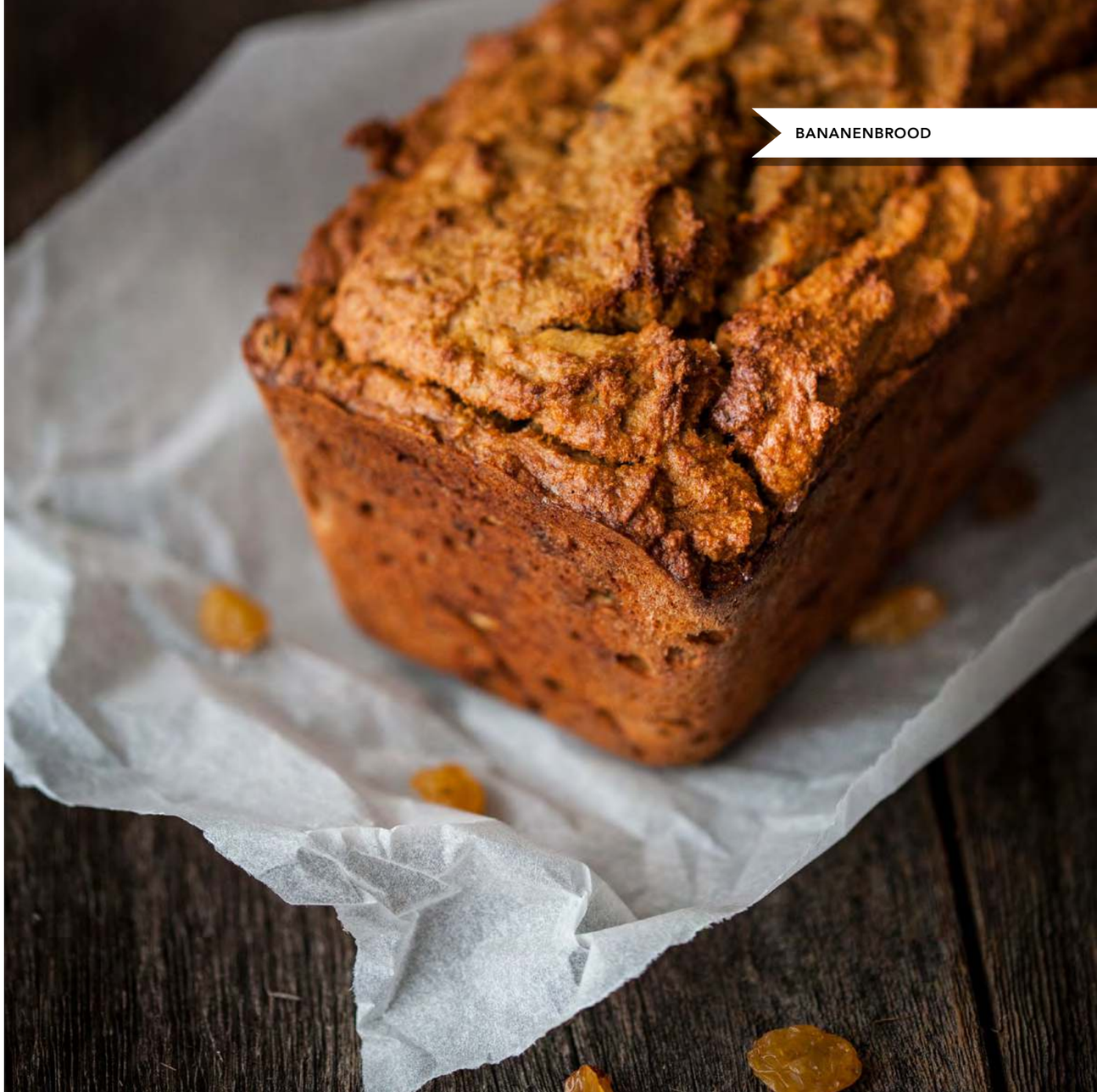
– Verwarm de oven voor op 180 °C, een heteluchtoven 170 °C, met het rek in het midden.
– Beboter een cakeblik van 28 cm.
– Doe de eieren in een kom met een beetje zout en klop ze luchtig met de hand of de mixer.
– Prak de bananen fijn en doe ze samen met de dadels bij de eieren.
– Doe wat kokosmelk en roomboter erbij en mix goed door elkaar.
– Doe de kokosmeel en amandelmeel erbij en klop goed door.
– Check of het beslag een 'vladikte' heeft, voeg zonodig meer kokosmelk toe.
– Voeg als laatste het 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., check eventueel even met de satéprikker.

VARIATIE:

- Voeg bijvoorbeeld eens kaneel, chocolade, cacao, geraspte kokos of stukjes ananas toe.

TIP:

- 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.
- Een mooie manier om je overrijpe bananen weg te werken.
- Schud de geweekte rozijnen nog even om met wat kokosmeel, dan zakken ze niet allemaal naar beneden.



ONTBIJTGRANEN ZONDER GRANEN

BROODVERVANGING

15 MIN. 20 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 250 g amandelmeel of meel van andere noten of een mix
- flinke el kokosmeel
- ½ tl natriumbicarbonaat *(zuiveringszout)*
- 1 blikje kokosmelk *(400 ml)*
- 4 el kokosolie
- 1½ el honing of *(verse)* dadels, in stukjes of fijngemalen
- 1 tl vanillepoeder, -extract of het verse merg van een vanillestokje
- ½ tl fijngemalen Keltisch zeezout

EXTRA'S:

- Voeg eventueel nog extra water toe als het nog te droog is.

TIP:

- Geef een andere smaak door kaneel of kardemom toe te voegen.

BEREIDING:

– Verwarm de oven voor op 200 °C.
– Meng alle droge bestanddelen in een grote kom.
– Doe de honing, vanille in de mengkom.
– Giet er zoveel kokosmelk bij zodat het nog net grof blijft.
– Roer totdat het een stevig kruimelig 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.

VARIATIE:

- Voeg extra kokosrasp of -crisp en extra grof gehakte noten toe.



VERVANGING VAN AARDAPPELEN

AARDAPPELVERVANGING

Er zijn verschillende groenten die je kunt gebruiken als vervanging van de aardappel. Dit zijn de peterseliewortel, knolselderij, pompoen, pastinaak en koolraap.

DE SMAAK

- **pompoen:** neutraal van smaak, kan zoet en hartig worden bereid.
- **knolselderij:** iets zoetig, vraagt om meer zout en peper of andere kruiden en specerijen in bijvoorbeeld een stamppot.
- **koolraap:** kruidig van smaak, zout en peper toevoegen is voldoende.
- **pastinaak:** iets zoetig en tegelijkertijd kruidig.
- **peterseliewortel**

TIP:
De koolraap is iets vezeliger dan aardappel. Voor de stamppot hoef je minder koolraap per 2 personen te gebruiken.









PUREE EN STAMPPOT

AARDAPPELVERVANGING

10 MIN. 30 MIN.

PUREE
JE HEBT NODIG:

- 500 g schoongemaakte koolraap of 700 g schoongemaakte andere groenten voor de puree
- kokosolie, roomboter of van het vuur olijfolie extra vierge
- zout en peper

TIP:
- De olijfolie pas toevoegen vlak voor het serveren.

BEREIDING **PUREE**:

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

VARIATIE:

- Voeg eens kerrie, tijm, shoarmakruiden of extra tijm en knoflook toe.

STAMPPOT
JE HEBT NODIG:

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

TIP:
- Serveer met een pittig gekruid stukje kip of vis. Of gebruik gerookte kip, zalm, makreel of forel.

BEREIDING **STAMPPOT**:

- 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 op smaak met zout en peper.

VOOR VEGATARISCHE VARIATIE:

- Serveer de stamppot met extra noten of zaden.
- Of bak uien, paddenstoelen en knoflook met tijm of rozemarijn als vleesvervanger.
- Of serveer met een of meerdere eieren.











AARDE, DE BASIS VAN ONZE VOEDING

De bodem vormt de basis van onze voedselketen. Het is de voedingsbodem van de hele natuur, van iedere plant, dier en mens. We kunnen het daarom met recht 'moeder aarde' noemen. Als wij goed voor de aarde zorgen, zorgt de aarde goed voor ons. De aarde is een groot ecosysteem met biljoenen bacteriën, schimmels en insecten die elkaar allemaal nodig hebben. Samen hebben deze levensvormen allemaal een aandeel in het bewaken van de balans van het grotere geheel.

Veel bacteriën in onze darmen zijn letterlijk uit de aarde afkomstig. Dit zien we terug in het feit dat kleine kinderen alles in hun mond stoppen. Via deze weg komen we met nieuwe bacteriën in aanraking en wordt ons immuunsysteem getraind. Groente is voor de mens mede essentieel omdat er veel nuttige bacteriën op zitten. Er zitten in onze darm meer bacteriën dan dat er cellen in ons lichaam zijn. Deze darmbacteriën hebben een directe uitwerking op onze gezondheid. Voed deze bacteriën vooral met essentiële voedingsstoffen en vezels (prebiotica genoemd) uit bijvoorbeeld groente en niet met geraffineerde koolhydraten, waaronder brood en pasta. Werk met blote handen in je *(moes)*tuin of de plantenbakken op je aanrecht of het balkon. Wees niet bang voor wondjes, want deze versterken het immuunsysteem.

Herstel je verbinding met de natuur en begin klein… met je handen in de aarde.



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 gram 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 blijk je de gelatine beter te doseren als je de blaadjes gebruikt. Voor 1 liter vocht heb je 12 blaadjes *(20 g)* gelatine nodig. Voor een mousse-structuur 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, hoef je het gerecht niet te koken. Voor zure gerechten heb je meer gelatine nodig.

BASIS

BOUILLON

BOUILLON

RUNDERBOUILLON

10 MIN. 6 UUR

JE HEBT NODIG:

- 3 l koud water
- 1 kg runderschenkel aan het been of 700 g runderpoulet en 1 stuk mergpijp
- bouquet garni *(samengebonden met kookgaren of in een stukje kaasdoek)*
- 1 winterwortel, in schijven gesneden
- 1 ui met daarin 2 kruidnagels
- zout en 8 peperkorrels

EXTRA'S:

- Een bouquet garni bestaat uit 1 prei, 2 takjes selderij, 3 takjes peterselie, 1 takje tijm en 1 laurierblad.

TIP:

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

KIPPENBOUILLON

10 MIN. 4 UUR

JE HEBT NODIG:

- 1½ water
- ½ kg kippenvleugeltjes en/ of 1 soepkip
- 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

TIP:

- Ontleed zelf je hele kip en spaar dan de botjes voor de boullion.

VISBOUILLON (1L)

10 MIN. 45 MIN.

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

GROENTEBOUILLON (1L)

10 MIN. 30 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 1 l water
- 100 g winterwortel, in stukken
- 1 ui
- 15 g kervel of foelie
- 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

TIP:

- Varieer met verschillende kruiden van het seizoen. *(zie bijlage 1)*

SNELLE BOUILLON (1L)

10 MIN. 30 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 1 l water
- 300 g kippendijen of -poten
- 50 g winterwortel
- 1 kleine prei
- 3 takjes selderij, fijngehakt
- 5 takjes kervel, fijngehakt
- 2 takjes peterselie, fijngehakt
- 1 gekneusde kruidnagel
- zout en peper

TIP:

- Pluk het vlees van de kippenstukken en gebruik dit door de soep of in een kipkerriesalade.

WILD- EN GEVOGELTEBOUILLON (1L)

10 MIN. 4 UUR

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

TIP:

- Een eigengemaakte bouillon is een heerlijke basis voor een saus met veel smaak.

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.

ALGEMENE BEREIDING:

- Verhit een braadpan of soeppan met dikke bodem.
- Smelt de roomboter in de pan.
- Bak de kippenvleugeltjes, visgraten of wild aan op een hoog vuur in 3 min. snel rondom bruin.
- Giet het koude water en de groenten 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 zolang trekken als bij bereidingstijd wordt aangegeven.
- Giet de bouillon eerst door een zeef en vervolgens door een doek.
- Verwijder eventueel het vet als de bouillon is afgekoeld.

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.

SAUSJES

DIPS EN SAUSJES

MAYONAISE

10 MIN. 15 MIN.

JE HEBT NODIG:

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

TIP:

- Zorg dat alle benodigdheden op kamertemperatuur zijn voor een goed resultaat.
- **Te dik:** voeg wat citroensap toe.
- **Te dun:** klop een eidooier los en voeg in kleine beetjes toe.

HOLLANDAISESAUS

10 MIN. 15 MIN.

JE HEBT NODIG:

VOOR 250ML

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

EXTRA'S:

- Voeg wat dragonazijn, kerrie, mosterd of kruiden toe.

BEREIDING:
HOLLANDAISESAUS:

- Zet een pan met zachtjes kokend water klaar.
- Klop in een kom de eidooiers met water, azijn, zout en peper romig boven de pan.
- Zorg dat het waterbad niet te warm is en de kom niet in het water staat.
- Klop steeds een klontje roomboter door het dooiermengsel.
- Klop steeds een klontje roomboter door het dooiermengsel tot volledig is opgenomen.
- Roer er de citroensap en zout naar smaak door.
- Direct lauwwarm serveren.

BEREIDING
MAYONAISE:

- Roer de eidooier met het zout, peper en het citroensap tot een gladde romige massa.
- Mix een mespunt dijonmosterd erdoor.
- Voeg al roerend druppelsgewijs de olijfolie tot er gladde gebonden saus ontstaat.
- 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.

CITROENPICKLE

10 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 3 flinke tl mosterdzaad
- 2 el kokosolie
- ½ -1 handje curryblaadjes *(gedroogd)*, fijngemaakt in de vijzel
- 3 citroenen, in stukken *(biologisch en gewassen)*
- 6 el frambozenwijnazijn en/of appelazijn

TIP:

- Lekker als verfrissend en pittig bijgerecht bij groenten, kip of vis.

GUACAMOLE

10 MIN.

JE HEBT NODIG:

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

EXTRA'S:

- **Optioneel:** voeg fijngesneden Spaanse peper toe, zonder zaadjes.

BEREIDING
CITROENPICKLE:

- Verhit een pan samen met de kokosolie.
- Bak het mosterdzaad in redelijk hete olie.
- Wanneer het zaad begint te springen voeg de curryblaadjes toe.
- Zet de warmte lager.
- Doe de azijn erbij.
- Roer er de citroen door, haal van het vuur en laat afkoelen.

VARIATIE:

- Maak gebruik van verse curryblaadjes als je kunt.

BEREIDING
GUACAMOLE:

- 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.
- Serveer met OERcrackers of dip er verschillende groenten in.

VARIATIE:

- Gebruik de guacamole als dressing voor je salade.

DIPS

DIPS EN SAUSJES

OOST-INDISCHE KERS PESTO

10 MIN.

JE HEBT NODIG:
- 50 g jonge Oost-Indische kers-bladeren
- 35 g hazelnoten, licht geroosterd
- ½-1 teentje knoflook
- olijfolie extra vierge, mild
- Keltisch zout en peper, naar smaak

BEREIDING:
– Pureer de Oost-Indische kers, hazelnoten en knoflook met de staafmixer met wat zout en peper.
– Laat de keukenmachine langzaam draaien en voeg langzaam de olijfolie toe tot de gewenste smeuïgheid.
– Proef steeds of er nog iets bij moet.
– Breng naar eigen inzicht op smaak.

VARIATIE:
- Gebruik andere noten voor een andere smaak.

BOERENKOOLPESTO

10 MIN.

JE HEBT NODIG:
- 80 g gekookte boerenkool *(5 à 10 min. gekookt tot zacht)*
- 35 g pompoenpitten, licht geroosterd
- ½-1 teentje knoflook
- 1-2 fijngesneden uitje of bosui *(lenteui)*
- olijfolie extra vierge
- Keltisch zout en peper, naar smaak

TIP:
- Gebruik het als saus door je salade of op gekookte groenten. Of in een kom soep.

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.

BIETENDIP

5 MIN. 15 MIN.

JE HEBT NODIG:
- 50 g hazelnoten, licht geroosterd
- 200 g gekookte bietjes, in stukken gesneden
- 1 el tahin *(sesampasta)*
- 1 teen knoflook, gesneden
- sap van 1 citroen
- 1 tl komijnzaad, gekneusd en licht geroosterd
- olijfolie extra vierge, mild
- Keltisch zeezout en versgemalen peper

BEREIDING:
– Doe de hazelnoten en bieten bij elkaar en pureer.
– Voeg naar smaak meer citroensap, knoflook, tahin en/of knoflook toe.
– 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 pagina 24).

OLIJVENTAPENADE

10 MIN.

JE HEBT NODIG:
- 150 - 200 g zwarte olijven zonder pit
- 15 g kappertjes
- 5 ansjovisfilets op olie
- 1 teentje knoflook
- 3 eetlepels olijfolie extra vierge

BEREIDING:
– Giet de kappertjes af. Spoel gezouten kappertjes onder de koude kraan.
– Laat de ansjovisfilets uitlekken.
– Doe de knoflook, ansjovis, kappertjes en olijven in de keukenmachine en draai dit kort.
– Voeg nu de olijfolie toe en hak tot een grove puree.
– Breng op smaak met peper en bewaar in de koelkast tot het serveren.

VARIATIE:
- Voeg gebakken paddenstoelen met tijm toe.









DROGE KRUIDENMIXEN

KRUIDENMIXEN
EN MARINADES

SHOARMAKRUIDEN

10 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl *(zelf)* gemalen koriander
- ½ tl geelwortel
- ½ tl gemalen kruidnagel
- 1 tl paprikapoeder*
- 1 tl komijn
- 1 tl gemalen zwarte peper
- ½ tl kaneel
- 1 tl gemalen gember
- ½ tl cayennepeper*
- ½ tl Keltisch zeezout *(wel even goed drogen)*

CURRY MADRAS

10 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 8 el korianderzaad
- 6 el gemalen zwarte peper
- 6 el komijnzaad
- 4 el gemalen kaneel
- 2 el gemalen witte peper
- 2 el gemalen kardemom
- 2 el kurkuma
- 2 el gemberpoeder
- 1 el mosterdzaad
- 1 el venkelzaad
- 1 el gemalen nootmuskaat
- 1 el gemalen kruidnagels
- 1 el chilipeper*

CAJUN KRUIDENMIX

10 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 1 tl paprikapoeder*
- ½ tl uienpoeder
- ½ tl knoflookpoeder
- ½ tl cayennepeper*
- ¼ tl tijm, gedroogd
- ¼ tl oregano, gedroogd
- ¼ tl basilicum, gedroogd
- ½ tl kardemom, gemalen
- ½ tl komijn, gemalen
- ¼ tl karwij, gedroogd
- ½ tl witte peper, gemalen
- ½ tl zwarte peper, gemalen
- 1 tl Keltisch zeezout, extra gedroogd

CHINESE 5-KRUIDENMIX

10 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 1 tl steranijs, gemalen
- 1 tl venkel, gemalen
- 1 tl Szechuanpeper, gemalen
- 1 tl kaneel, gemalen
- ½ tl kruidnagel, gemalen

TIPS EN BEREIDING VOOR ALLE DROGE KRUIDENMIXEN

TIPS:

- Bij het gebruik van hele zaden is het van belang om de specerijen eerst even in een droge pan te roosteren tot het gaat geuren en daarna fijn te maken.
- Hele zaden behouden meer hun smaak. Van gemalen kruiden en specerijen kan de smaak na verloop van tijd afnemen.

BEREIDING ALLE KRUIDENMIXEN:

– Rooster de kruiden gedurende 5 min. in een koekenpan.
– Doe alle benodigdheden in de vijzel.
– Stamp alles eerst fijn en wrijf daarna tot poeder.
– Bewaar de kruidenmix in een luchtdichte pot.

** betekent dat het gaat om de nachtschadefamilie.*



CHERMOULA

KRUIDENMIXEN
EN MARINADES

10 MIN. 5 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 2 teentjes knoflook, geschild
- ½ bosui, grof gehakt
- ½ bosje koriander
- ½ bosje peterselie
- 1 el paprikapoeder
- ½ tl komijnzaad
- ½ tl gemalen zwarte peper
- ¼ tl cayennepeper
- ¼ tl gemberpoeder
- ¼ tl saffraan
- 2 el olijfolie, extra vierge
- 1 el citroensap
- zest, de geraspte schil, van ½ citroen

TIP:

- Bewaar deze chermoula 2-4 dagen in de koelkast. Doe het geheel in een luchtdicht bakje. Zorg dat het bakje goed vol zit, zodat er weinig lucht bij zit.

BEREIDING:

– Doe alle benodigdheden in de kom van de keukenmachine of blender.
– Laat 1 uurtje trekken in de olijfolie.
– Puree alles tot (bijna) een puree.
– Marineer de vis, kip, kalkoen of garnalen met de chermoula en laat dan minstens 2 uur trekken.
– Bereid dan de vis, kip of kalkoen.











ALS EEN VIS IN HET WATER

Als mens zijn we gedurende de evolutie geworden wie we zijn dankzij de mogelijkheden die de omgeving ons bood. De zee en het watermilieu hebben hier een cruciale rol gespeeld. De mineralen uit de zee zien we terug in de mineraalsamenstelling van ons bloed en de vetzuren uit de zee zien we terug in de vetzuursamenstelling van onze hersenen.

We trokken met onze groep langs het land-watermilieu en waren hierbij verzekerd van de grootste kans op voedsel. In het water waren het vooral de zeegroenten, schaal- en schelpdieren die het voedingsaanbod vormden. Een *(grote)* vis vangen was een stuk ingewikkelder.

Op dit moment is de overbevolking wereldwijd een serieus probleem. Met 7,2 miljard mensen zijn we een plaag voor moeder aarde. Iedere dag vissen miljoenen vissersschepen wereldwijd de zeeën leeg. Er is te weinig oog voor de balans in het onzichtbare ecosysteem onder het wateroppervlak. Het is daarom verstandig dat we niet dagelijks vis eten. Eet liever vaker zeegroenten of af en toe schaal- en schelpdieren. Zeevoedsel is daarnaast een goede jodiumbron. Dit mineraal is essentieel voor een goede schildklier-, hersen- en immuunsysteemfunctie. Let bij de aanschaf van deze dieren altijd op de afkomst en zorg altijd voor het MSC-logo *(duurzame visserij, zie www.goedevis.nl/Goedevis/alle-vissen)*. Ontdek de vele zeegroenten, maar bovenal de zee van mogelijkheden in jezelf. Zorg dat je met vitale voeding jezelf als een vis in het leven voelt!





ZEEGROENTEN

ZEEGROENTEN

WAKAMESALADE

10 MIN. 5 MIN.

JE HEBT NODIG:

- Wakame, gedroogd
- 1 sjalotje, fijngesnipperd
- 1 el *(appel- of wittewijn)* azijn
- 1 el sesamolie, ongeroosterd
- 1 el sesamzaad
- Keltisch zeezout
- ½ tl *(Manuka)*honing

TIP:

- Serveer op een bedje van gewone *(ijsberg)*sla of Romainesla als snack of klein bijgerechtje bij een stukje gebakken zalm of witvis.

BEREIDING:

– Week de wakame in warm water.
– Snijd ondertussen de sjalot fijn.
– Meng de azijn, sesamolie en wat zout doorelkaar.
– Laat de wakame uitlekken, vouw dubbel en snijd het in hele dunne reepjes.
– Leg de reepjes in de dressing en meng alles goed door elkaar.
– Proef of er nog iets zoets nodig is. Zo ja, voeg nog wat Manukahoning toe.
– Bestrooi met sesamzaad.

SUSHISALADE

20 MIN. 30 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 3 vellen nori, even geroosterd in een koekenpan en verkruimeld
- 2 tl sesamolie
- 1 tl sesamzaad
- 1 tl gember, geraspt
- 1-2 bosui*(en)*, in fijne ringetjes
- 1 el Manukahoning
- 1 tl rijstwijn of appelazijn
- 4 el cocosaminos
- 4-6 knoflooktenen, fijngehakt
- 1-2 el peterselie, fijngehakt
- 1 courgette, in slierten met een slicer of een kaasschaaf
- ½ zakje kelpnoedels, overgoten met kokend water

EXTRA'S:

- Neem eventueel sojasaus zonder tarwe *(glutenvrij)*.

BEREIDING:

– Houd wat nori en peterselie achter de hand voor de garnering.
– Meng de courgettebami met de kelpnoedels en de andere benodigdheden.
– Garneer met de achtergehouden nori en peterselie.
– Serveer direct.

OOSTERSE ZEEWIERMIX

10 MIN. 20 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 1 el sesamzaad
- 1 el norivel, fijngeknipt
- 1 el gedroogde wakamé, fijngemalen in de vijzel
- 1/16 tl Szechuanpeper
- 1/8 tl Keltisch zeezout uit de molen, wel eerst goed drogen

TIP:

- Strooi ook eens over je gekookte, gestoomde of gewokte groenten.
- Het Keltisch zeezout is vrij vochtig, voeg dit altijd vlak voor het gebruiken toe.

BEREIDING:

– Meet alles eerst af met maatlepels.
– Meng alle ingrediënten en doe het in een luchtdicht afsluitbaar potje.

VARIATIE:

– Rooster de norivellen eerst in een droge koekenpan voor een krokanter effect.

SUSHI ROLL

10 MIN. 5 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 4 norivellen
- 2 *(winter)*wortelen, overlangs geschaafd in lange dunne slierten
- 1 komkommer, in lange dunne slierten
- ¼ - ½ zakje kelpnoedels
- 1 tl mierikswortel of wasabi
- 2 el olijfolie extra vierge, mild
- 3 el cocos aminos of sojasaus zonder tarwe en suiker
- 1 tl vers geraspte gember

BEREIDING:

– Leg de wortel kort in kokend water of blancheer ze kort.
– Leg een norivel op een bamboematje.
– Beleg met een laag wortel en laag komkommer. Laat aan 1 kant een strook van 2 cm nori vrij.
– Verspreid wat kelpnoedels over de groenten.
– Rol de nori strak en voorzichtig om de vulling.
– Maak vrij gebleven strookje nori nat met wat water. Rol de sushi verder op.
– Maak een dip van mierikswortel, olijfolie en evt. zout.
– Meng de cocos aminos met de versgeraspte gember.











INTERMITTING FASTING

#1 EERSTE MAALTIJD

De recepten in dit boek vragen om gegeten te worden. Toch is het wijs om af en toe een maaltijd over te slaan. Vroeger was eten geen zekerheid en kwam dit regelmatig voor. Door iedere week af en toe een maaltijd (ontbijt, lunch of diner) over te slaan bootsen we het natuurlijke ritme van schaarste en overvloed na. Het lichaam wordt gedwongen om van de suiker- naar de vetverbranding over te schakelen. Minder eten en minder vaak eten zorgen dat veel stofwisselingsfuncties worden versterkt.*1 Een OERstart kan dus prima op je eigen interne brandstoftank.

*1 James E. Brown, Micheal Mosley en Sarah Aldred. Intermitting fasting: a dietary intervention for prevention of diabetes and cardiovascular disease? British Journal of Diabetes & Vascular Diseases 2013, 13:68.

SUPERDRINK #1

EERSTE MAALTIJD

5 MIN.

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)*
- 2 wortelen
- 1 stuk bleekselderij
- 1 el pompoenpitten

EXTRA'S:

- 1-2 dadels
- handje bessen, bramen en/of aardbeien

TIP:

- Neem gewoon 1-2 el gemengde noten *(ongebrand)*.

BEREIDING:

– Doe alle ingrediënten 1-2 min. in de blender of pureer met de staafmixer en je superontbijt is klaar.



EERSTE MAALTIJD #1

EERSTE MAALTIJD

GEKOOKTE EIEREN MET AVOCADO

5 MIN. 10 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 2 eieren per persoon
- 1 avocado, parten
- Keltisch zeezout en versgemalen peper

EXTRA'S:

- Voeg pesto toe.

TIP:

- Een eierkoker is handig om perfect zacht of hard gekookt eitje te verkrijgen. Of juist een perfecte middenweg.

BEREIDING:

– Zet een pan op het vuur met net zoveel water dat de eieren onder water staan.
– Prik de eieren in op de bolle kant en leg ze dan in het kokende water.
– Breng het water weer snel aan de kook.
– Vanaf het moment dat de eieren in het water gaan, 6 min. koken.
– Je krijgt dan een gekookt ei met een dooier die aan de binnenkant nog zacht is en aan de buitenkant vast.

ROEREI MET NORI

5 MIN. 10 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 4 eieren
- 1 vel nori, in stukken gesneden
- 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 en voeg de nori toe.
– 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 anders wordt het te droog.

OMELET MET ZEEKRAAL

5 MIN. 15 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 4 eieren
- 50 g zeekraal
- 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.
– Leg een deel van de zeekraal op de omelet.
– Doe een deksel op de pan en laat de omelet rustig stollen.
– Als de bovenkant bijna is gestold, leg de rest van de zeekraal erop en sla de omelet dubbel.

HARTIGE PANNENKOEK

10 MIN. 5 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 4 eieren
- 4 el *(70 g)* amandelmeel
- 140 g wortel, geschild en geraspt
- 2 el + 2 tl geraspte kokos
- handvol verse basilicum, in reepjes gesneden
- 1-1½ tl zout, vooral naar smaak
- vers gemalen peper, naar smaak
- kokosolie om in te bakken.

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 wortel, 2 el kokos en de basilicum toe. Meng alles goed.
– Verhit de kokosolie in de pan. Laat deze smelten *(waterdun).*
– Bak het beslag als een grote pannenkoek of als twee kleintjes.
– Verdeel het beslag met een spatel en bak het rustig totdat de bovenkant bijna gestold is.
– Draai de pannenkoek om en bak de andere kant kort.
– Garneer met kokos en wat fijngesneden basilicum.









LENTE

De natuur ontwaakt uit haar winterslaap en de energie wordt naar buiten gericht. De dagen worden langer en de zon wordt krachtiger. De kracht van de natuur wordt boven het aardoppervlak duidelijk zichtbaar. Vanuit de wortels wil het leven naar boven, richting zon. Bladeren, bloemen en stengels van planten bezitten in de lente de hoogste concentratie mineralen en vitamines. De voorjaarsoogst is daarom erg reinigend voor het lichaam. Door de langere dagen willen we naar buiten, de natuur in.



KOMKOMMER-BRANDNETELSOEP

SOEP

10 MIN. 1 UUR 25 MIN.

JE HEBT NODIG:

- ½ komkommer, zaadlijsten verwijderd en in blokjes
- 50 g jonge brandneteltoppen uit de tuin
- ½ - 1 el kokosolie of ghee
- ½ - 1 sjalotje, gesnipperd
- 75 ml droge witte wijn
- ¼ - ½ l groentebouillon of water met Keltisch zeezout
- versgemalen peper
- 75 ml kokosmelk, het vaste gedeelte van 1 blikje met 20-22% vet
- ½ el versgeraspte mierikswortel *(vers uit de tuin of winkel)*
- eetbare bloemetjes uit de tuin zoals goudsbloem-, paardenbloemblaadjes of bloemetjes van de borage ofwel komkommerkruid, kaasjeskruid of madeliefje.

EXTRA'S:

- In de winkel kun je ook gaan voor een potje geraspte mierikswortel.

TIP:

- Voor mensen die een vegetarisch eetpatroon volgen is het gebruik van veel paddenstoelen van belang!

BEREIDING:

– Spoel de brandneteltoppen af onder stromend water en laat ze in een vergiet uitlekken.
– Verwarm de ghee in een soeppan en fruit het sjalotje zachtjes glazig.
– Schep de komkommer en brandneteltoppen erdoor en smoor ze op een laag vuur tot ze zacht worden.
– Voeg de wijn toe en breng alles op hoog vuur aan de kook.
– Voeg dan de bouillon toe en kook de komkommer in 10-15 min. zachtjes gaar.
– Pureer alles met de staafmixer tot een mooie gladde, lichtgebonden soep.
– Voeg zout en peper naar smaak toe.
– Laat de soep afkoelen en daarna door en door koud worden in de koelkast.
– Klop met de hand het vaste deel van de kokosmelk en de mierikswortel luchtig en lobbig.
– Breng dit roommengsel op smaak met zout en peper.
– Schep de koude komkommersoep in smalle hoge glaasjes en schep er een laagje room op.
– Garneer met de eetbare bloemen.



Gegarneerd met goudsbloemen!

SNELLE PREI- CHAMPIGNONSOEP

SOEP

10 MIN. 10 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 1 prei, schoongemaakt en in ½ ringen gesneden
- 1 kleine ui, fijngesnipperd
- 125 g champignons, schoongeboend en in plakjes
- klein restantje kippenvlees
- 500 ml zelfgemaakte kippen- of groentebouillon
- 1 ei, losgeklopt
- kokosolie
- Keltisch zeezout en versgemalen peper

EXTRA'S:

- Gebruik tijm voor een bijzondere smaak.

BEREIDING:

– Zet een pan op het vuur en verhit de kokosolie
– 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 ondertussen een kleine koekenpan op het vuur en doe er wat kokosolie in.
– Klop ondertussen het ei los en voeg wat zout en peper toe.
– Bak hier zeer dunne omeletje*(s)* 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 1-2 teentjes knoflook mee.
- Gebruik andere kruiden, bijvoorbeeld een Italiaanse of Provençaalse mix.
- Garneer met bieslook voor een verfijnde smaak.



VIJGEN – SALADE SINAASAPPELSALADE

10 MIN. 15 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 3-4 verse rijpe vijgen, in dunne partjes of schijfjes
- 2 sinaasappelen, waarvan 1 stuk geschild en in partjes
- 100–200 gram sla naar keuze
- versgemalen Szechuanpeper
- de limoen-sinaasappeldressing

EXTRA'S:

- Denk aan kropsla, ijsbergsla, romainesla, eikenbladsla, frisee-sla in combinatie met veldsla, waterkers en/of rucola.

TIP:
- Snijd de sinaasappelpartjes uit hun velletje en vang het sap op.

BEREIDING:

– Pers 1 sinaasappel uit voor de dressing.
– Doe de vijgen, sinaasappel en de sla in een kom en schud door.
– Maak de limoen-sinaasappeldressing en giet deze over de salade vlak voor het serveren.
– Maal er nog wat Szechuanpeper over.

BASIS LIMOEN-SINAAS-APPELDRESSING

BENODIGDHEDEN:

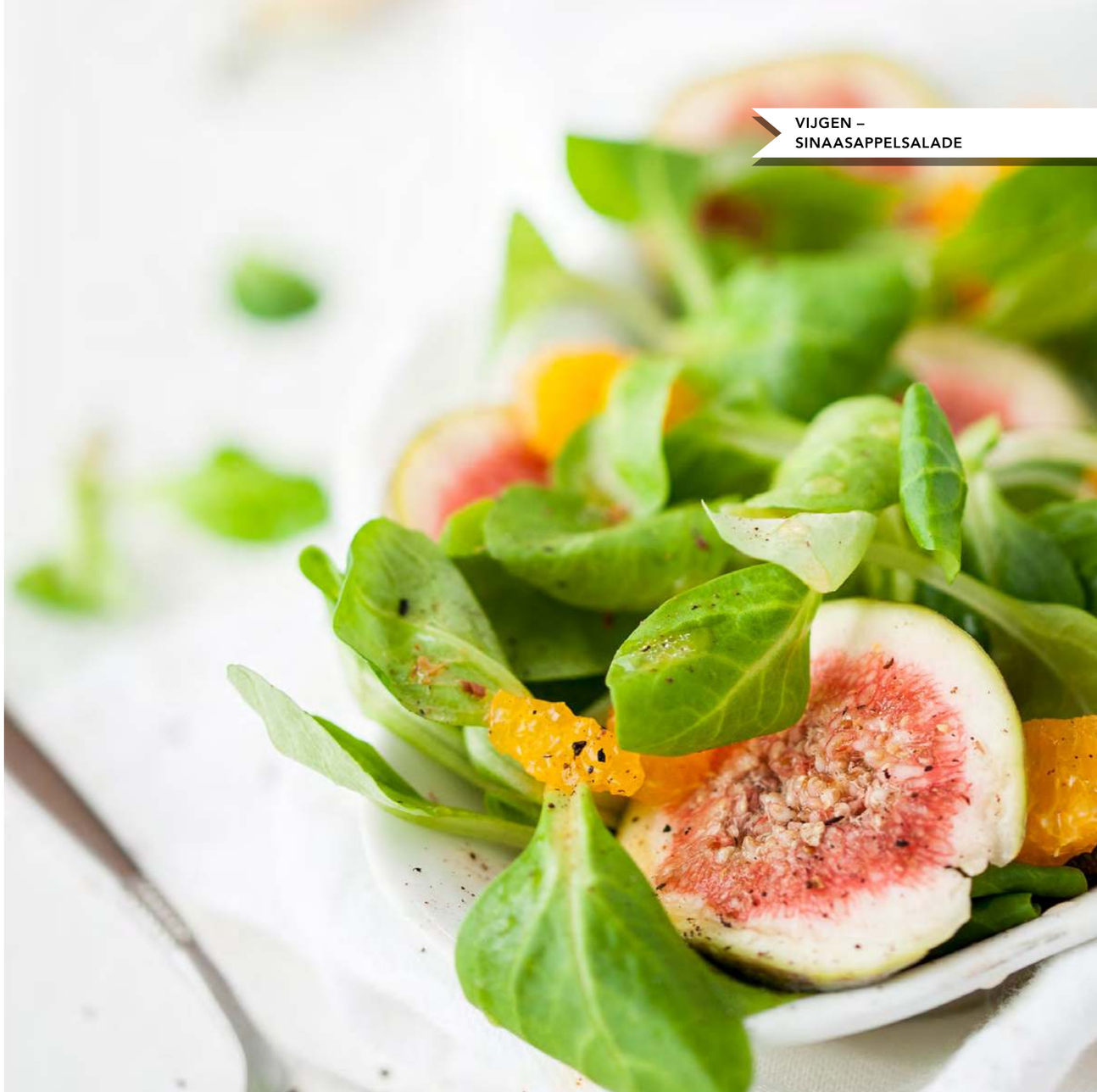
- 2 el sinaasappelsap
- 2 el limoensap
- 1 el milde olijfolie extra vierge
- gemalen kaneel
- Sichuan peper, vers gemalen

BEREIDING:

– Klop de sinaasappelsap, limoensap en olijfolie tot een lobbige dressing.
– Breng op smaak met kaneel, zout en sichuan peper.
– Schenk de dressing vlak voor serveren over het gerecht.

VARIATIE:

- Gebruik citroensap en/of manderijnsap.



FRUITIGE EN KNAPPERIGE WITLOFSALADE

SALADE

10 MIN. 15 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 2 struikjes witlof, in dunne reepjes
- gerookte kip, in dunne plakjes
- 1 appel met schil, in blokjes of reepjes
- 2 stengels bleekselderij, in boogjes
- 2 handjes walnoten, eventueel grof gehakt
- 2 el zelfgemaakte mayonaise van pagina 44

EXTRA'S:

- Voeg kerrie, mierikswortel of mosterd toe aan de mayonaise met wat extra appelazijn.
- Voor extra pit: fijngesneden sjalotje, rode ui of bosui.
- Voeg avocado toe.

BEREIDING:

– Doe de witlof, appel, bleekselderij en gerookte kip in een slakom.
– Maak de mayonaise *(misschien heb je een voorraadje staan in je koelkast).*
– Strooi voor het serveren de walnoten over de salade.

VARIATIE:

- Varieer met andere soorten fruit als peer, mandarijn, sinaasappel, mango, perzik, druiven, pruimen en verse dadels.
- Ook gedroogde vruchten als abrikozen, rozijnen dadels kunnen.
- Vervang de bleekselderij door wat rauwe of geblancheerde knolselderij in dunne reepjes gesneden.
- Vervang de gerookte kip door krab, gerookte zalm, ei of restjes kip of eend.

VENKEL-LIMOENSALADE

SALADE

MET AVOCADO, MANGO EN MUNT

10 MIN. **15 MIN.**

JE HEBT NODIG:

- 1 venkelknol
- 1 mango
- 1 avocado
- klein handje munt
- 2 limoenen of citroen *(biologisch)*, zest en sap
- 2-3 el olijfolie extra vierge
- zout en versgemalen peper

EXTRA'S:

- Gebruik basilicum en of dragon.
- Voeg een fijngesnipperd sjalotje of ui en wat Manukahoning toe aan de dressing.

BEREIDING:

– Rasp de schil van de limoenen en pers deze uit.
– Snijd de venkel in dunne reepjes en besprenkel met wat limoensap.
– Schil de mango en avocado en snijd in reepjes.
– Schud de venkel, mango en avocado goed door elkaar.
– Maak een dressing van de olijfolie, zest en limoensap en breng op smaak met zout en peper.
– Rol de muntblaadjes op en snijd deze in flinterdunne reepjes.
– Meng de dressing door de salade.
– Strooi de muntblaadjes over de venkelsalade.

VARIATIE:

Vegetarisch: voeg kort geroosterde noten, zaden en eventueel ei toe.
Maak er een maaltijd van door restjes gerookte kip toe te voegen.



KOOLRABISALADE

MET BLEEKSELDERIJ

SALADE

10 MIN. **15 MIN.**

JE HEBT NODIG:

- 1 koolrabi, geschild en geblancheerd, in reepjes.
- ½ winterwortel, geschild
- bij voorkeur de binnenste stengels van een struik bleekselderij naar eigen inzicht
- 1 avocado
- 1 bosuitje of lente-ui
- 75 g cashewnoten
- 1 sjalotje, gesnipperd
- 2 el mayonaise, zelfgemaakt zie pagina 44
- 1 tl citroensap
- 1-2 tl scherpe mosterd, naar smaak
- 1 tl Manukahoning
- zout en versgemalen peper

EXTRA'S:

- Blancheer eventueel de koolrabi kort, hierdoor wordt het goitrogene effect beperkt.
- Vervang de mosterd door een andere smaakmaker als kerrie, knoflook, verse gember of een pesto.

BEREIDING:

– Snijd de groenten in reepjes van allemaal dezelfde dikte en doe in een kom.
– Snijd de avocado in reepjes of blokjes en besprenkel direct met wat citroensap om verkleuring te voorkomen.
– Roer het sjalotje, de mayonaise, citroensap, mosterd en honing door elkaar. Breng op smaak met zout en peper en evt. nog wat extra smaakmakers.
– Schep de dressing en avocado door de salade en laat even intrekken.
– Rooster de cashewnoten in een droge koekenpan goudbruin.
– Maal wat peper over de salade en strooi vlak voor het serveren de cashewnoten erover.

TIP:

- Verdun de dressing eventueel met wat kokosmelk *(22% vet)*.
- Voor de variatie kun je op verschillende wijzen de groenten snijden.
- Vul aan met een echte voorjaarsgroente als raapstelen, spinazie, postelein of waterkers.

VARIATIE:

- Voeg een restje gekookte/gerookte kip, vis of ei toe. Gebruik eventueel een omelet in reepjes gesneden.



KOOLRABISALADE MET BLEEKSELDERIJ

HOUTGEROOKTE ZALM

MET SALADE

VIS

10 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 200 g houtgerookte zalm, plakjes
- 100 g verschillende soorten sla en/of witlof
- 1 limoen *(biologisch)*, zest en sap
- 2 el kappertjes, fijngehakt
- 1 bosuitje, in ringetjes
- 3 el extra vierge olijfolie
- ½-1 el *(Manuka)*honing

EXTRA'S:

- Vul aan met rucola, postelein, raapstelen of waterkers.
- Doe fijngehakte dille door de dressing en salade voor een klassieke combinatie.
- Ook mosterd, mierikswortel, knoflook of peterselie doen het goed.

TIP:

- Wil je deze salade voorbereiden of meenemen? Schenk dan op het laatste moment de dressing over de salade, vooral bij het gebruik van bladgroenten.

BEREIDING:

– Was zonodig de sla en droog in de sla-centrifuge en scheur in kleinere stukken.
– Maak een dressing van de zest en limoen-sap, de olijfolie, de kappertjes en honing.
– Breng op smaak met zout en peper.
– Meng de salade met een deel van de dressing en leg op een bord.
– Leg de plakjes gerookte zalm in bergjes op de salade.
– Giet nog een beetje dressing over de zalm en maal er nog wat peper over.



HOUTGEROOKTE ZALM MET SALADE

GEVULDE KALKOENFILET

GEVOGELTE

MET SPREAD EN OLIJVENTAPENADE

10 MIN. **15 MIN.**

JE HEBT NODIG:

- 250 – 300 g kalkoenfilet, 1 grote of 2 kleinere
- 1 portie alternatieve kaasspread
- 2 el olijventapenade van pagina 45.
- Wat basilicumblaadjes
- 2 el kokosolie
- zout en versgemalen peper

EXTRA'S:

- Vervang de basilicum door salie, dragon of tijm.

BEREIDING:

- Leg de kalkoenfilet op een snijplank bekleed met huishoudfolie of bakpapier.
- Snijd voorzichtig de filet voor ¾ tot bijna helemaal in.
- Let erop dat de filet één geheel blijft om hem te kunnen vullen.
- Leg de kalkoenfilet open neer.
- Pak een tweede stuk huishoudfolie.
- Maak de kalkoenfilet 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 bestrooi met peper.
- Beleg de kalkoenfilet met de basilicumblaadjes, de olijventapenade en daarna met de kaasspread.
- Vouw de kalkoenfilet 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 kalkoenfilets gaar en goudbruin in 15-20 min., afhankelijk van de dikte.
- Leg in het begin van de bereiding een deksel op de pan om de garing te versnellen. Hierdoor hou je de warmte vast.
- Laat de kip even rusten. Haal voor het serveren de cocktailprikkers uit de kalkoenfilet.

VARIATIE:

- Vul de kalkoenfilets met een voorgebakken mix van ui, courgette en/of champignons.

KNOFLOOK-KAASSPREAD

10 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 140 g cashewnoten
- 18 ml citroensap
- 1 el water
- ½ tl Keltisch zeezout, fijngemalen
- ¼ sjalotje, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, geplet en fijngehakt
- wat peper, versgemalen
- heet water

EXTRA'S:

- Voeg meer knoflook en zout toe voor een heerlijke spread.
- Ook peterselie, bieslook en stukjes lente-ui zijn goede opties.
- Maak deze spread van amandelen of hazelnoten en vul hiermee kort geweekte abrikozen.

BEREIDING:

- Doe de cashewnoten in de beker van een staafmixer en voeg heet water toe tot ze onder staan. Laat ze nu minimaal 10 min. weken.
- Giet de cashewnoten af en voeg de andere ingrediënten toe.
- Pureer de noten en breng verder op smaak naar eigen inzicht.



BRETONSE VISSOEP

VIS

10 MIN. 15 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 1 flinke ui, in ringen
- 2 preien, in ringen
- 2 takjes tijm
- 1 laurierblaadje
- 15 g *(1 el)* roomboter
- 1½ l vis- of groentebouillon
- 300 g vis in repen, zoals kabeljauw, wijting, tong of schol
- 200 g garnalen, gamba's of langoest, rauw
- 1-2 el peterselie, fijngesneden
- Keltisch zeezout en peper

EXTRA'S:

- Maak het echt een volledige maaltijdsoep door voorgekookte pastinaak, aardpeer of pompoen bij de prei en ui toe te voegen.
- Voeg nog wat extra mosselen toe.

BEREIDING:

– Zet een pan op het vuur en smelt hierin de boter.
– Bak de ui, prei met de tijm en laurier voor 10 min. op zacht vuur.
– Voeg dan de bouillon *(en de pastinaak)* toe en breng alles aan de kook.
– Voeg de vis *(de garnalen en mosselen pas na 5-8 min.)* toe en laat de soep nog 5-10 min. zachtjes tegen de kook aan trekken.
– Roer er de peterselie door en breng op smaak met zout en peper.
– Serveer met hartig notenbrood.

TIP:

- Maak je gebruik van ongepelde garnalen, gamba's of langoest? Pel ze en bak de schillen goed aan en voeg ui en water toe. Dit geeft extra smaak aan je bouillon en soep.



GEMARINEERDE MOSSELSALADE

SCHAAL- EN SCHELPDIEREN

20 MIN. 20 MIN.

- **Het schoonmaken kan ruim van tevoren.**
- **Marineertijd:** 30 min. of langer.

JE HEBT NODIG:

- ijsbergsla, fijngesneden of andere slasoorten
- 2 kg mosselen, bereid volgens basisrecept *(zie kader)*
- 4 bosuitjes
- 1 teentje knoflook, fijngesneden en geplet
- 1 avocado, in blokjes
- ½ komkommer, in fijne blokjes *(zaadlijsten verwijderen)*
- 1 el appelazijn
- 3 el olijfolie extra vierge
- 2 à 3 el verse kruiden: kervel, bieslook, bladpeterselie, dille en dragon
- zout en versgemalen peper

TIP:
- Geef er een plakje notenbrood en/of OERcracker bij *(zie pagina 24)*.
- Gebruik voorgekookte mosselen.

BEREIDING:

– Giet de mosselen af in een vergiet.
– Verwijder de schelpen en verzamel het mosselvlees in een kom.
– Voeg hier de andere ingrediënten aan toe en schep goed om.
– Dek dit af en laat 30 min. marineren om de smaken te laten intrekken.
– Serveer de mosselsalade op een bedje van sla.

VARIATIE:

- Serveer in kleine glaasjes met een vorkje als hapje op een feestje.
- Vervang de mosselen door Hollandse kleine garnalen.

BASIS MOSSELEN

JE HEBT NODIG:

- 2 kg mosselen
- 1 ui, in ringen
- 1 stukje prei
- 1 wortel, in plakjes
- 1 teentje knoflook, in plakjes
- 1 glas water, groentebouillon of witte wijn.

BEREIDING:

- Spoel de mosselen minimaal 1 keer en controleer op baarden (harig uitziende slierten) en verwijder deze.
- Controleer op kapotte, niet-sluitende (na een tik met een lepel) of ongewoon zware dichte mosselen.
- Als het goed is heb je de groenten al kleiner gesneden.
- Verhit bij voorkeur een wok op de grootst mogelijke hittebron. Een grote hapjespan kan ook.
- Doe wat kokosolie in de wok en laat dit smelten.
- Voeg dan de groenten erbij en schep kort om.
- Doe dan (een deel van) de mosselen erbij zodat je nog makkelijk kunt scheppen.
- Blus het geheel kort met (een deel) het vocht en schep door.
- De mosselen zijn klaar als ze allemaal geopend zijn.
- Eventueel kun je kort een deksel over de wok plaatsen om de hitte in de pan te houden.
- Schep de mosselen uit de pan in een schaal.
- Bereid nu de rest van de mosselen.



GEVULDE BOEKWEITPANNENKOEKJES

NAGERECHT

10 MIN. 15 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 100 g boekweitmeel
- 2 eieren
- 300-400 ml kokosmelk, 16-17% vet
- snuf zout
- kokosolie om in te bakken

Beleg:

- notenpasta als gemalen hazelnoten, tahin *(sesampasta)* of gemengde notenpasta
- 75-100 g verse bosbessen of uit het vriesvak

EXTRA'S:

- Voeg van het vuur nog wat Manukahoning door de bosbessencompote.

TIP:

- Smelt 3 el kokosolie en roer dat door het beslag. Dan heb je met het bakken van de pannenkoeken veel minder vet nodig.

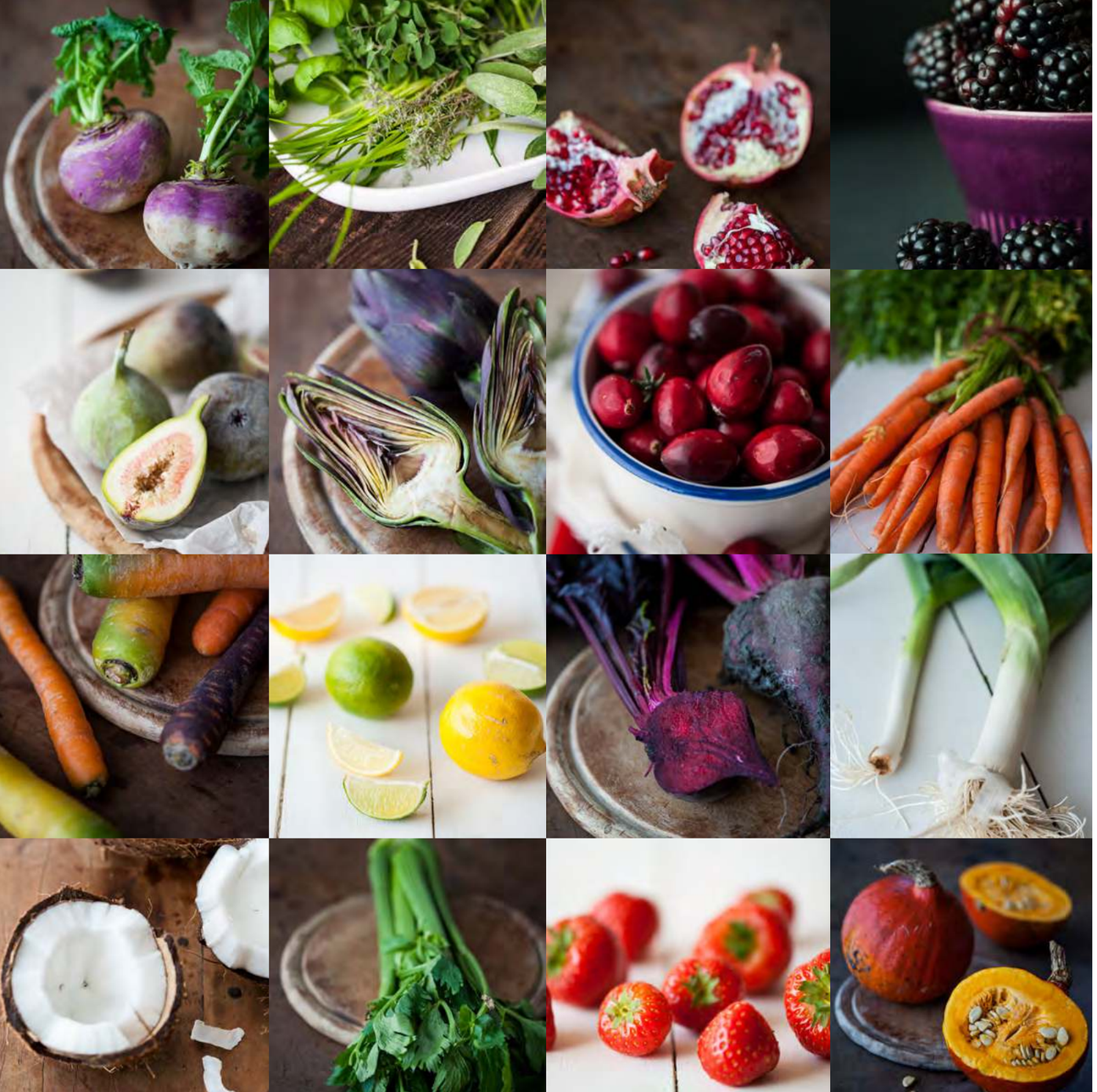
BEREIDING:

– Meng het boekweitmeel met een snuf zout.
– Voeg de eieren één voor één toe en roer tot een stevig beslag.
– Voeg nu beetje bij beetje de kokosmelk toe en blijf roeren totdat er een gelijkmatig beslag ontstaat zonder klontjes.
– Het moet een beslag worden dat als een lint van je garde loopt, is het nog te dik, voeg dan wat extra kokosmelk toe.
– Laat een koekenpan goed heet worden. Vaak mislukt de eerste pannenkoek, omdat de pan dan nog niet heet genoeg is.
– Verhit een beetje kokosolie in de pan.
– Verdeel een lepel beslag over de pan en beweeg je pan heen en weer zodat het beslag mooi verdeeld is.
– Als de bovenkant droog is en er kleine luchtbelletjes ontstaan kan je de pannenkoek omkeren. Doe dit met een spatel.
– Bak de boekweitpannenkoeken op een middelhoog vuur aan weerszijden lichtbruin.
– Kook tijdens het bakken in een pannetjes de bosbessen tot een compote met een beetje water.
– Besmeer de pannenkoekjes met de notenpasta en de bosbessencompote.
– Rol de pannenkoekjes op en serveer.

VARIATIE:

- Gebruik het recept van de kastanjemeelpannenkoekjes van pagina 173.
- gebruik diepvriesfruit voor de compote en voeg verse bessen toe.
- Laat iedereen zelf zijn pannenkoekjes beleggen naar eigen smaak.





BEKEN KLEUR IN JOUW LEVEN!

In het Oosten is het advies om dagelijks alle kleuren van de regenboog te eten. Iedere kleur vertegenwoordigt specifieke voedingsstoffen en kwaliteiten.

Verrijk jezelf dagelijks met deze regenboog aan vitamines, mineralen en anti-oxidanten. Wees gul met groente, fruit, kruiden en specerijen. Geniet van de kleuren, de smaak en verrijk je gezondheid. Beken kleur in jouw leven… start op je bord!

ZOMER

De zomer staat symbool voor overvloed in de natuur. Alles staat in bloei en er wacht een grote oogst. Het aanbod verse vruchten, paddenstoelen en planten is groot. De overvloed zorgt ervoor dat er genoeg te eten is. Neem een picknickmand mee naar het strand, de duinen of het park. Geniet daarnaast van de zon op je huid en de wind door je haren.



WORTELSOEP

SOEP

MET GEMBER

15 MIN. **20 MIN.**

JE HEBT NODIG:

- 350 g wortelen of ½ bos bospeen, gewassen, geschrapt en in stukjes
- 1½-2 bosuitjes, fijne ringetjes
- 1 el verse gember, geraspt
- ½ el honing
- ½ citroen, uitgeperst
- ½-1 takje verse tijm, van takje gerist
- ½-1 sjalotje, gesnipperd
- 1 el boter
- ½ tl gemberpoeder
- 400 ml groentebouillon *(zelfgemaakt, zie pagina 42)*
- 2 el kokosmelk
- Keltisch zeezout en peper

BEREIDING:

– Verhit de soeppan op het vuur en voeg de boter toe.
– Bak de sjalot en de gemberpoeder zachtjes.
– Voeg de wortel, tijm, citroensap, de honing, wat zout, groentebouillon en tweederde van de verse gember toe.
– Kook de wortel afgedekt in 15 min. zachtjes gaar.
– Pureer de soep met de staafmixer.
– Eventueel boven een andere pan de soep zeven om een zijdegladde soep te krijgen.
– Als je de soep zeeft dan nog even opnieuw de soep in ca. 3 min. opwarmen.
– Roer van het vuur af kokosmelk erdoor.
– Schep de soep in een kom en strooi er wat verse gember en de bosuitjes door.
– Serveer de soep met OERcrackers of notenbrood *(zie pagina's 24-26)*

VARIATIE:

- Gebruik pompoen.



MELOEN-AVOCADOSOEP

SOEP

ZONDER KOKEN!

10 MIN.–1 UUR

JE HEBT NODIG:

- ½ kleine stevige komkommer
- 250 g rijpe zoete meloen, in blokjes
- ½ flinke rijpe avocado *(Hass)*, in blokjes
- ca. 2 el citroensap
- ¼-½ teen knoflook, fijngesnipperd
- ½ bosuitje, in dunne ringen
- 1 el witte balsamicoazijn *(vooral ook om de kleur fris te houden)*
- zout en versgemalen peper
- 1-2 el koriander of platte peterselie, fijngehakt
- 2-3 el pompoen-, zonnebloem- of pijnboompitten, geroosterd

EXTRA'S:

- Vervang de ingrediënten vanaf de citroensap door sereh, limoensap en gember.
- Gebruik basilicum of bieslook.
- Eventueel extra op smaak brengen met ¼ rood pepertje, zonder zaden of gebruik van gedroogde rode pepervlokken.

BEREIDING:

– Schil de komkommer, snijd in de lengte doormidden en schraap de zaden eruit met een lepel. En snijd de komkommer in blokjes.
– Doe de komkommer en de meloen in de kom van de keukenmachine *(of in een diepe smalle kom voor de staafmixer).*
– Voeg de avocado, het citroensap, knoflook, bosui en balsamico toe.
– Breng op smaak met zout en peper.
– Pureer alles in de keukenmachine tot een gladde puree
– Proef en corrigeer de smaak zo nodig met meer zout, citroensap, azijn, peper en misschien nog iets van honing.
– Koel de soep afgedekt ca. 1 uur in de koelkast.
– Serveer de koude soep in diepe borden en garneer met de pitten, koriander of peterselie.

VARIATIE:

- Voeg gebakken garnalen, gerookte vis *(makreel, forel of zalm)*, verse krab of kreeft toe om er een licht hoofdgerecht van te maken.

TIP:

- Serveer met OERcracker of plakjes notenbrood *(zie pagina's 24-26).* Of schep de soep op met de losse blaadjes van een witlofstruikje.



MELOEN-AVOCADOSOEP
ZONDER KOKEN!



WEES LIEF VOOR DE SCHILDKLIER

Koolhydraten zijn niet slecht. Het is belangrijk om de koolhydraten in verschillende groepen te verdelen. Er bestaan namelijk cellulaire en acellulaire koolhydraten. Cellulaire koolhydraten zijn heel basisch. De natuurlijke suikers *(glucose)* zitten in cellen opgeslagen en komen pas later in de spijsvertering vrij. Omdat de glucose in cellen zit opgeslagen wordt de term cellulair gebruikt. Cellulaire knollen en wortelachtigen zijn onder andere de biet, wortel, ui, knoflook en pastinaak. Deze bevatten de juiste suikers en zijn niet-goitrogeen. Met deze laatste term wordt bedoeld dat ze de schildklier niet remmen of negatief beïnvloeden. De schildklier beïnvloedt onder andere het immuunsysteem, de voortplanting en de hersenstofwisseling.

Alle knolgewassen die niet-cellulair zijn, zoals de aardappel en de zoete aardappel, hebben wel een *(licht)* goitrogeen effect. Ze beïnvloeden de schildklierfunctie negatief. Dit doen ze vooral doordat deze voedingsmiddelen jodium binden en jodium is een essentieel spoorelement *(mineraal)* voor de schildklier. Zonder voldoende jodium kan de schildklier niet optimaal functioneren. Zoete aardappel is geen oervoedsel en wordt pas ongeveer 200 jaar in het Westen gegeten. Avocado kan het negatieve effect van zoete aardappel bufferen. Eet zoete aardappel daarom met avocado om het negatieve effect te neutraliseren. Dit biedt een alternatief in plaats van een radicaal verbod. Uiteraard hebben de cellulaire koolhydraten de voorkeur en een minimaal gebruik van zoete aardappel wordt aanbevolen. Het hoort niet in onze basisvoeding thuis.

In dit boek maken we in sommige recepten gebruik van tapioca. Dit is gemaakt van bewerkte en gedroogde cassavewortel, welke ook een goitrogeen effect heeft. Dit alternatief is echter geschikt voor mensen met een kippeneiwit-allergie. In veel recepten wordt ei als bindmiddel gebruikt, maar bij deze allergie kan tapioca als alternatief dienen om de structuur van het gerecht te waarborgen. Dit is een bewuste keuze van ons geweest en daarom hebben we deze recepten met dit ingrediënt onder het kopje ‘Feest’ ingedeeld. Het betreft dus een niet-alledaags ingrediënt.

GEGRILDE GROENTE

GROENTE

10 MIN. 10 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 500–750 g asperges
- 1-2 el kokosolie, gesmolten
- Keltisch zeezout en peper

EXTRA'S:

- Voeg eens wat citroenzest toe.

TIP:
- Trek de afsnijdsels in water en vries het in voor een asperge-soep.

BEREIDING:

- Snijd de taaie onderkant van de asperges.
- Schil zonodig de asperges dun.
- Zet de grillpan op het vuur en laat goed heet worden.
- Smeer de asperges in met de gesmolten kokosolie.
- Leg de asperges in de grillpan en grill ze tot beetgaar.
- Bestrooi met wat zout en versgemalen peper.

5 MIN. 10 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 3 courgettes
- 1-2 el kokosolie, gesmolten
- Keltisch zeezout en peper
- 1 citroen, zest of geraspte schil

EXTRA'S:

- Bestrooi met andere verse kruiden als basilicum, oregano of laat een geplette knoflookteen trekken in de kokosolie.

BEREIDING:

- Snijd de courgette in dikke plakken overlangs of in schijven.
- Zet de grilpan op het vuur en laat heet worden.
- Besmeer de courgetteplakken aan een kant met kokosolie en grill eerst deze kant.
- Draai de courgette om als de onderkant zachter is en grillstrepen heeft.
- Grill kort de andere kant.
- Bestrooi de courgetteplakken met versgemalen peper en de citroenzest.

15 MIN. 5 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 100 g veldsla
- 250 g groene asperges
- 1 courgette, in plakken
- 20 kalamataolijven
- 3 el olijfolie extra vierge
- 1-½ el appelazijn, citroensap of witte wijnazijn
- Keltisch zeezout en peper

EXTRA'S:

- Ontpit eventueel de kalamataolijven.

TIP:
- Maak er een maaltijdsalade van door er een gekookt of gepocheerd eitje bij te serveren. Of een restje kip overgebleven van een hele kip uit de oven.

BEREIDING:

- Kijk hiernaast voor de gegrilde asperges en courgette.
- Doe de veldsla in een kom.
- Leg de gegrilde groenten erop.
- Snijd de olijven eventueel door de helft of in nog kleinere stukjes.
- Klop een dressing van de olijfolie, azijn en peper en schenk het over de salade.
- Meng alles door elkaar en proef nog even of er extra zout nodig is.

VARIATIE:

Kies ook eens voor bloemkool, broccoli of witlof.



MEDITATIEVE KOOLSALADE

SALADE

15 MIN. 10 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 1 bos wortelen, bij voorkeur van verschillende kleur, geschild
- ½ - 1 venkelknol, schoongemaakt
- kies uit: 3 radijzen - 1 lichtgekleurde biet, geschild - ¼ kleine selderijknol, geschild
- 400 g rode- en witte kool, ontdaan van de buitenste blaadjes
- ½ rode ui, gepeld
- 1 sjalot, gepeld
- 1 citroen, zest en sap
- extra vierge olijfolie
- handvol verse zachte tuinkruiden *(gebruik munt, venkel, dille, peterselie en kervel)*, alleen de blaadjes, fijngehakt
- 3 el mayonaise, zelf gemaakt zie pagina 44
- 2 eetlepels mosterd, meer of minder naar smaak
- ca. 2-3 el kokosmelk
- Keltisch zeezout en zwarte peper uit de molen

EXTRA'S:

- **Optioneel:** verdun je dressing met wat kokosmelk *(blijft het romig)* of met wat azijn, citroensap of limoen.

BEREIDING:

– Snijd de kool in fijne reepjes met een mes, een keukenmachine, mandoline of schaaf.
– Meng de *(geblancheerde)* kool samen met het citroensap en zest en strooi er wat zout over. Dit maakt de kool zacht.
– Snijd de rest van alle groenten in dunne reepjes *(julienne)* en leg boven op de kool.
– Doe de fijngehakte kruiden met een scheut olijfolie bij de salade en meng alles door elkaar.
– Maak een dressing van de mayonaise, mosterd en kokosmelk en breng op smaak met zout en peper.
– Giet een deel van de dressing over de salade.
– Schep alles goed door elkaar en laat verder marineren.

VARIATIE:

- Gebruik ook eens verse gember, knoflook, mierikswortel of kerrie.

TIP:
- Je kunt de koolreepjes ook voor 2 min. in kokend water leggen en dan in een vergiet laten uitlekken. De kool wordt lekker zacht.



ROERGEBAKKEN ZEEKRAAL

GROENTE

MET UI EN KNOFLOOK

10 MIN. **10 MIN.**

JE HEBT NODIG:

- 200 gram zeekraal
- 1 peersjalot of rode ui, fijne reepjes
- 1 grote teen knoflook
- kokosolie om in te roerbakken
- 25 ml witte wijn
- Keltisch zeezout en versgemalen peper

TIP:
- Zeekraal is een ziltige zeegroente, wees voorzichtig met het gebruik van zout.

BEREIDING:

– Was de zeekraal voorzichtig met koud water.
– Snij de ui en knoflook in zeer fijne reepjes *(julienne).*
– Zet de pan op het vuur en laat goed warm worden.
– Doe kokosolie in de pan.
– Fruit de uien met de knoflook, haal ze uit de pan en zet ze weg.
– Bak in dezelfde pan de zeekraal onder voortdurend doorscheppen zodat deze niet aan de pan vastbakt.
– Blus de zeekraal af met de witte wijn.
– Voeg de uien en knoflook toe en schep dit er goed door.
– Maal er peper over, proef en kijk of er nog wat zout bij mag.

Een bron van jodium



GEBAKKEN ZALM

VIS

MET EEN OLIJVENTAPENADE

10 MIN. **15 MIN.**

JE HEBT NODIG:

- 250-300 g *(wilde)* zalmfilet
- 1-1½ el citroensap
- 35 g zwarte olijven, zonder pit
- 35 g groene olijven, zonder pit
- 1 teentje, knoflook, gepeld
- 3 ansjovisfilets

EXTRA'S:

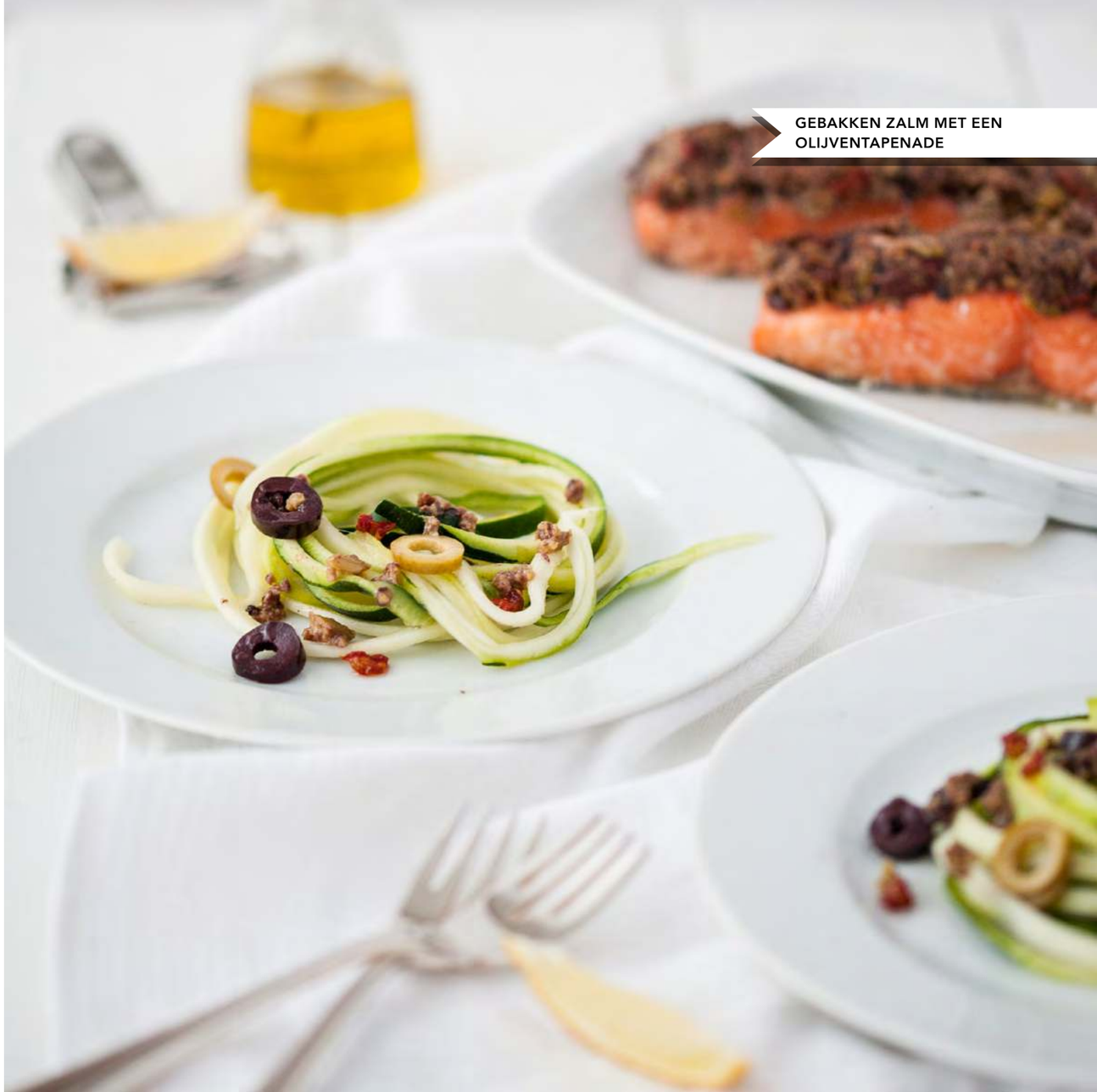
- Evt. 2 zon gedroogde tomaten.
- Roer wat dunne ½ ringen fijngesneden prei door de grove olijventapenade.

TIP:

- Serveer met een gekookte broccoli en een witlofsalade van pagina 162

BEREIDING:

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Dep de zalmfilets droog en besprenkel ze met citroensap.
- Pureer de olijven, knoflook, ansjovis en evt. de tomaten grof.
- Breng op smaak met versgemalen peper.
- Bestrijk de zalmfilets met een dikke laag tapenade.
- Leg ze naast elkaar op een bakplaat en zet ca. 15 min. in het midden van de oven, tot de zalm gaar is.
- Lekker met pasta van courgette en wat olijventapenade of pesto.



GEBAKKEN ZALM MET EEN OLIJVENTAPENADE

GEVULDE MAKREEL VAN DE BBQ (OF OVEN)

VIS

MET EEN VENKELSALADE

20 MIN. **15 MIN.**

JE HEBT NODIG:

- 125 g boter, op kamertemperatuur
- rasp van 1 sinaasappel en het sap van een ½.
- 3 sinaasappelen in schijfjes, biologisch
- 1 tl witte wijnazijn
- 1 plukje saffraan
- 1 tl venkelzaad, uit de vijzel
- zout en versgemalen peper
- 2 venkelknollen, in flinterdunne schijfjes
- 2 bosuitjes, in fijne ringetjes
- 2 hele makrelen, schoongemaakt en ontschubd

EXTRA'S:

- Gebruik zeebaars, forel of dorade.
- Optioneel: gebruik het botermengsel om de makrelen mee in te smeren en als jus erbij serveren. Zet hiervoor zet het pannetje met de sinaasappelboter op een hoekje van de BBQ.
- Voeg voor meer smaak wat verse tijm toe.

BEREIDING:

– Doe de boter in een schaaltje samen met de sinaasappelsap en -rasp, azijn, saffraan, venkelzaad en roer alles goed door tot een gladde massa.
– Breng op smaak met zout en peper. Dek af en bewaar het in de koelkast tot 30 min. voor gebruik.
– Kerf met een mes de huid van de vis een aantal keer schuin in en wrijf 1 el van het botermengsel in alle sneden en de holtes.
– Bestrooi de vissen royaal met peper en wat zout.
– Vul de holtes verder met de sinaasappel en de flinters venkel.
– Maak een salade van de rest van de venkel, sinaasappel en de bosuitjes.
– Bind de makrelen dicht met keukentouw of klem ze in een visrooster.
– Leg de vissen op de grill.
– Keer ze na ongeveer 4 min. en bak ze nog eens 3 min.
– Serveer de vis met het botermengsel, de venkelsalade met olijfolie extra vierge erover en gegrilde groene asperges *(zie pagina 96)*.

TIP:
- Verpak de vis in bakpapier en vouw of bind deze dicht. En bereid in een oven op 180 °C voor 35 min.



GEGRILDE SARDINES

VIS

10 MIN. 15 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 2-4 hele sardines, schoongemaakt met de staart er nog aan
- 2 citroenen
- eventueel zout en versgemalen peper

EXTRA'S:

- Grill de partjes citroen ook mee *(in de visklem)* en knijp uit over de sardines.
- Grill de sardines onder de grill *(op hogere stand)* of in hete grillpan.

TIP:
- Gebruik een barbecue-visroosters om de sardines makkelijk te kunnen draaien.
- Je kunt ze prima van tevoren klaarmaken en in de koelkast zetten tot gebruik.

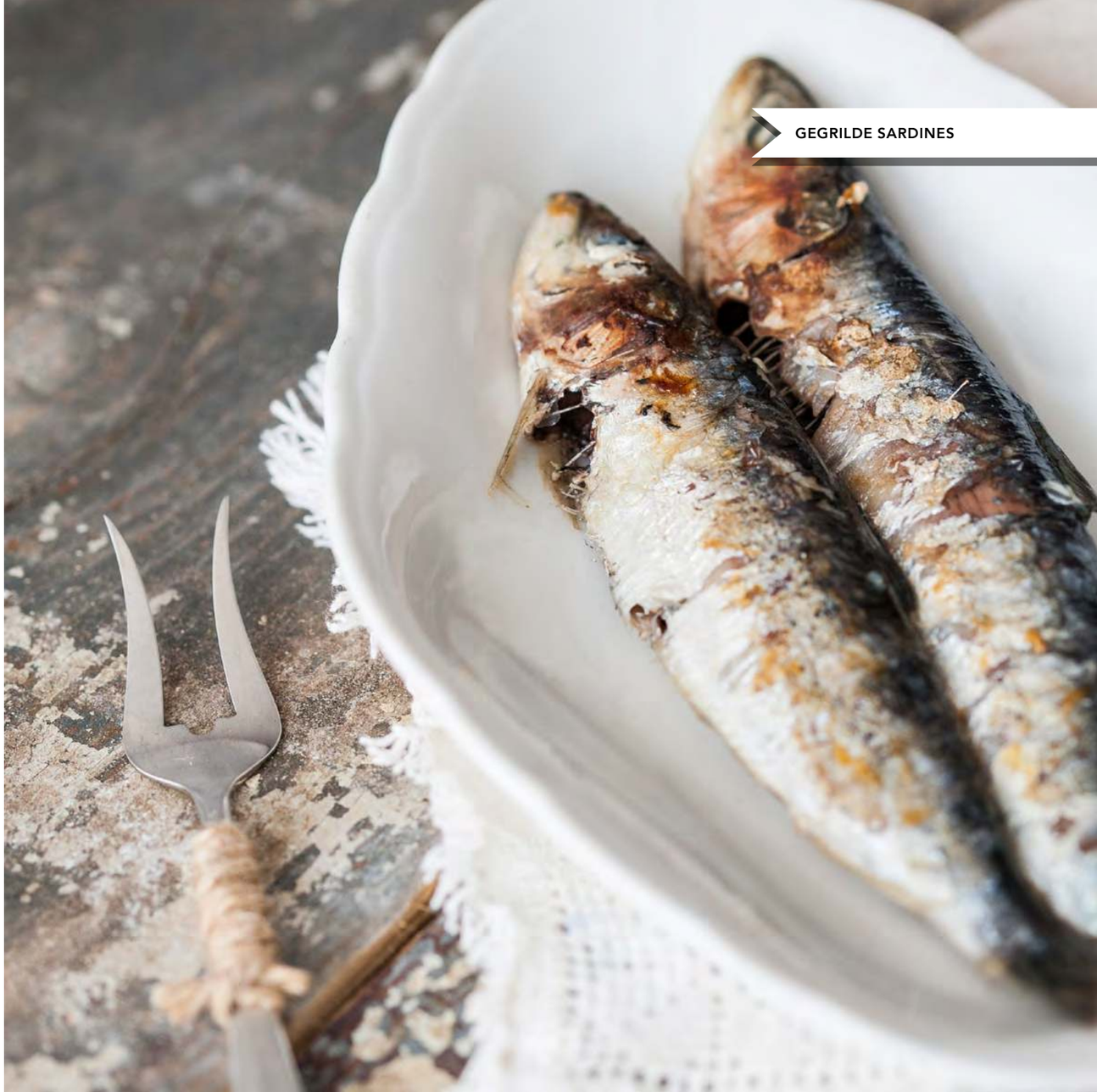
BEREIDING:

– Was de sardines en dep ze goed droog met keukenpapier.
– Bestrooi de buikholtes met zout en versgemalen peper.
– Snijd de citroen in partjes.
– Leg de sardines op de BBQ.
– Bak ze aan beide kanten ca. 3- 4 min.
– Serveer met de *(gegrilde)* partjes citroen.

VARIATIE:

Maak een 'pesto' met 1 handvol tuinkruiden als dragon, tijm, majoraan, munt en of peterselie samen met 1-2 teentjes knoflook. Dit op smaak gebracht met zout en versgemalen peper en het sap van ½ citroen. En eventueel 1 el kokosolie. Schep er wat pijnboompitten door. Vul hiermee de buikholtes en grill de sardines.

Serveer de sardines met een groentepasta van wortel en of courgette en gebruik de 'pesto' als pastasaus.



SCHAAL- EN SCHELPDIEREN

KRABKLAUW

15 MIN. 20 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 1½-2 l water
- stukje prei en of ui
- 1 stengel bleekselderij
- 1 wortel
- 1 laurierblaadje
- paar peperkorrels
- 1 kg krabpoten
- 1 citroen in partjes

EXTRA'S:

- Doe de schaalstukken terug in de pan voor een heerlijke visbouillon!

TIP:
- Hou het simpel, de smaak van het krabvlees is al lekker genoeg. Serveer met verse sla en wat zelfgemaakte mayonaise.

BEREIDING:

– Maak de bouillon door in de kookpan water met groente 15 minuten te laten trekken.
– Maak ondertussen de krabpoten onder stromend water goed schoon met een borsteltje.
– Doe de krabpoten in de kokende bouillon en kook ze 10 min.
– Haal de krabklauw uit de bouillon en leg ze op een houten plank. S
– Steek een mes in de poot aan de achterzijde. Deze is zachter.
– Wrik de schaal los en haal voorzichtig het krabvlees er voorzichtig uit.

VARIATIE:

- Ga gezellig aan tafel samen de krabpoten openen, het krabvlees eruit peuteren en opeten. Zet dan een bakje water met een schijfje citroen naast elk bord om de vingers mee te wassen.

GEBAKKEN GARNALEN

15 MIN. 20 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 150 g garnalen, rauw en gepeld
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 1 bosui, in ringetjes
- kokosolie

BEREIDING:

- Verhit een hapjespan op het vuur en smelt de kokosolie.
- Voeg de knoflook en de helft van de bosui toe en fruit aan.
- Voeg de garnalen toe en bak tot ze roze zijn.
- Schep alles uit de pan en serveer het in kleine glaasjes.

OESTERS MET CITROEN

10 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 8-12 oesters
- 1 citroen in partjes

EXTRA'S:

- Doe de schaalstukken terug in de pan voor een heerlijke visbouillon!

TIP:
- Geadviseerd wordt om de spier waarmee de oester de schelp sluit door te snijden. Het is in de praktijk handiger om het scharnier aan de dunne kant kapot te wrikken. Hiermee voorkom je gruis in je oester.

BEREIDING:

– Open de oesters door het scharnier aan de dunne kant van de schelp los te wrikken.
– Bescherm je hand met een speciale oesterhandschoen of een dikke theedoek en gebruik een kort en stevig mesje, bij voorkeur een echt oestermes.









BOSBESSENIJS ZONDER MELK

NAGERECHT

10 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 100 gram ingevroren kleine vruchten zoals: bosbessen, frambozen, bramen
- 150 gram kokosmelk *(met 22% vet)*, goed koud uit de koelkast
- ½ theelepel citroensap
- eventueel wat zeste van een limoen
- snuf peper en zout

EXTRA'S:

- **Optioneel:** 15 gram mascobadosuiker, kokosbloemsuiker, *(manuka)*honing of 3 verse dadels gepureerd. Of meer naar smaak.

TIP:

- Peper en zout toevoegen? Jawel, het brengt de zoete smaak van de vruchten naar voren.
- Maak een dubbele hoeveelheid en/of een dag van te voren. Roer wel geregeld het ijs even om, ca. om de 10-30 min., tot het stevig is.

BEREIDING:

– Haal de vruchten op het laatste moment uit de vriezer.
– Doe de vruchten samen met de citroensap en eventueel zoetmaker in een keukenmachine.
– Giet de koude kokosmelk erbij en puls alles snel door elkaar.
– Bewaar het ijs in de vriezer tot serveertijd, dan zal het meer softijs zijn. Maak je het een dag van tevoren dan is het ijs steviger.

VARIATIE:

- Wil je geen pitjes in je ijs? Haal de vruchten vooraf door een handzeef en vries dit in om ijs van te maken.



GEGRILDE VIJGEN MET EIWITSCHUIM

NAGERECHT

10 MIN. **2 MIN.**

JE HEBT NODIG:

- 6 vijgen
- 3 el amandelschaafsel
- 2 eiwitten
- 2 verkruimelde amandelkoekjes, zie recept pagina 190

EXTRA'S:

- Eventueel de eiwitten stijfkloppen met wat blanke honing.
- **Optioneel:** zet de oven of grill op 180-200 °C. Er is nu een langere grilltijd nodig.

TIP:
- **LET OP:** De verkleuring gaat heel snel. Dus blijf erbij!

BEREIDING:

– Verwarm de grill of oven voor op de hoogste stand.
– Rooster in een droge koekenpan de 2 el amandelschaafsel goudbruin.
– Houd 1 el apart als garnering.
– Druk de rest van het amandelschaafsel fijn tot amandelkruim.
– Klop 2 eiwiten stijf met een snufje zout.
– Spatel het amandelkruim en de amandelkoekjes erdoor.
– Snijd de vijgen kruislings in en vul ze met het schuim.
– Bestrooi met de rest van de amandelen.
– Bak de vijgen in ca. 2 min in de oven of laat ze onder de grill goudbruin kleuren.
– Verdeel ze over de bordjes.



KERSENCLAFOUTIS

NAGERECHT

10 MIN. 25 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 175 g kersen, ontpit
- 1 ei
- 1 el kastanjemeel, boekweitmeel of ½ el arrowroot
- **optioneel:** ½ el kokosbloesemsuiker of gepureerde verse of geweekte gedroogde dadel naar smaak
- 30-40 ml kokosmelk
- 1 tl citroenrasp, biologisch
- kokosvet

EXTRA'S:

- Voeg eens wat fijngehakte tijm of rozemarijn toe.
- Probeer eens wat gemalen kardemom of het merg van een vanillestokje.

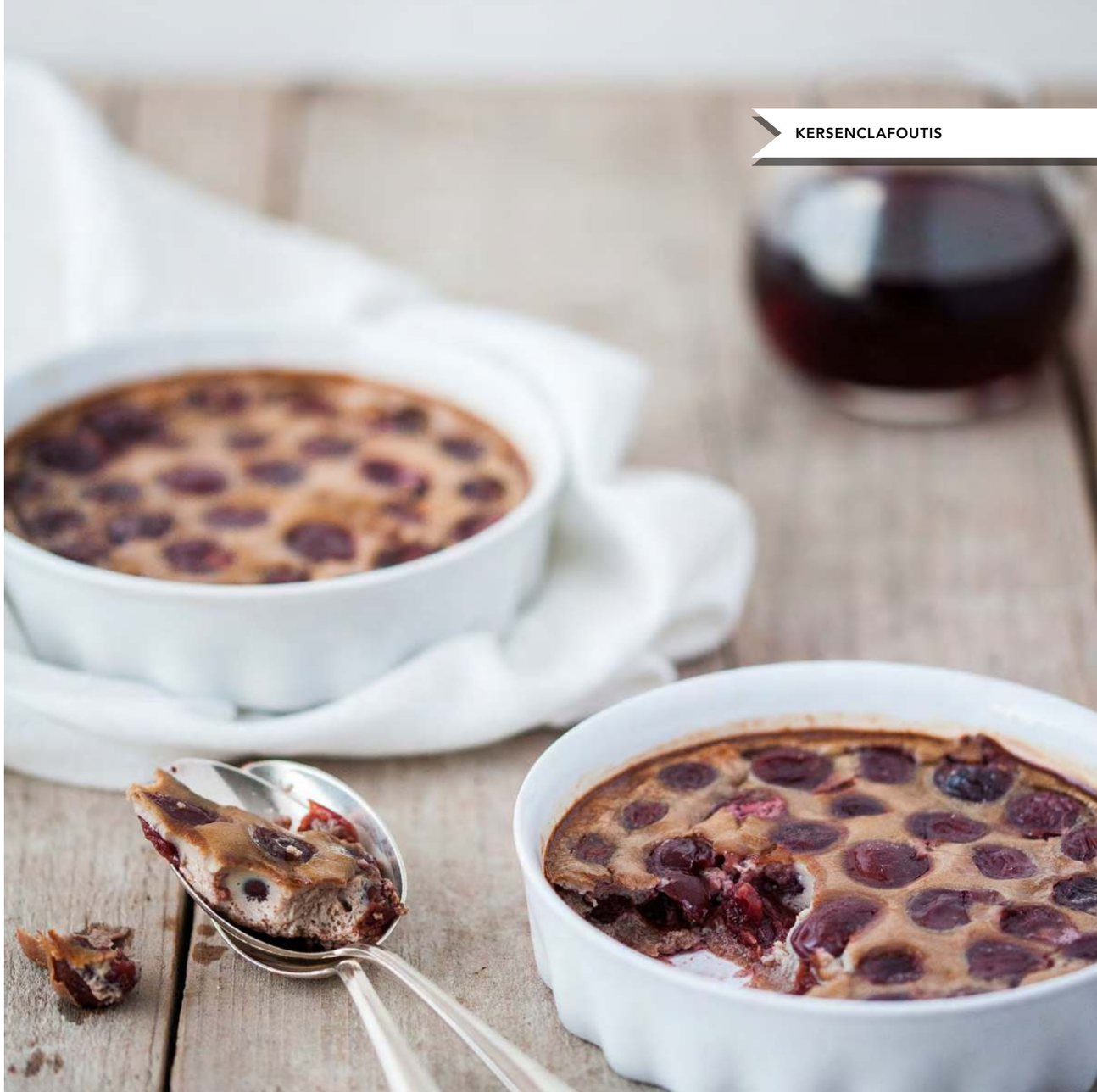
TIP:
- Als dessert is de hoeveelheid geschikt voor 3-4 personen en als ontbijt 2 personen.

BEREIDING:

– Verwarm de oven voor op 220 °C.
– Leg de *(ontpitte)* kersen in het ingevette ovenschaaltje van ca. 15 cm doorsnede.
– Zet de schaal met kersen ca. 5 min. in het midden van de oven tot de kersen goed warm zijn.
– Schakel dan de oven terug naar 175 °C.
– Klop ondertussen de eieren los en roer er de kastanjemeel, eventueel de kokosbloesemsuiker en kokosmelk door.
– Haal de kersen uit de oven en schenk het mengsel erover.
– Zet de schaal weer terug in de oven.
– Bak de clafoutis in circa 15-20 min. tot de bovenkant lichtgekleurd is en het eimengsel net gestold is.
– Serveer lauwwarm of koud.

VARIATIE:

- Gebruik andere soorten fruit van het seizoen zoals: perziken, ananas, druiven, peer met port, sinaasappel met cacao of appel en kaneel.
- Ook kun je eventueel fruit uit een pot gebruiken liefst op water of lichte siroop. Laat dan wel de kokosbloesemsuiker achterwege.
- Gedroogde vruchten die zijn geweekt kun je ook prima gebruiken, eventueel met wat vers fruit.





WATER, HET BLOED VAN DE AARDE

De aarde bestaat net als ons lichaam voor het grootste deel uit water. Ons lichaam kan veel langer zonder voedsel dan zonder water. Water is essentieel voor het behoud van leven. Water is daarnaast altijd een belangrijke leverancier van mineralen geweest.

Alle planten hebben net als de mens water nodig. Zonder water droogt alles uit. Water is het bloed van de aarde en vormt letterlijk het bloed van de mens. Zorg voor een goede waterhuishouding en drink voldoende water of kruidenthee. Vermijd om de hele dag kleine slokjes te drinken. De spijsvertering kan zo overbelast raken. Kies liever voor bulkdrinken. Dit betekent minder drinkmomenten, maar meer waterinname per keer. Stel jezelf regelmatig met inspanning op de proef, want zweten is gezond. Zorg dat de dorstprikkel weer wordt hersteld. Dorst is altijd een natuurlijke beweegprikkel geweest, wat tot een zoektocht naar water *(en mineralen)* leidt.

Al het water is met elkaar verbonden. Alles wat we drinken gaat via ons lichaam en onze urine weer de aarde in. Ook hier zien we kernachtig terug dat alles met elkaar is verbonden en dat er in werkelijkheid maar één ecosysteem is waar we allemaal deel van uitmaken. Op dit moment vervuilen we ons eigen nest met miljarden tonnen gifstoffen die we in de zeeën lozen.

Alleen kunnen we niks, maar met zijn allen kunnen we alles. Alles start met bewustwording. Is het niet mooi als we de aarde vitaler aan de volgende generatie doorgeven?

HERFST

De herfst is het tussenstation tussen zomer en winter. De natuur kleurt van groen, geel, rood naar bruin. De energie keert weer naar binnen. De dagen worden korter en daarom is het verstandig om wat langer te slapen. Volg het natuurlijke ritme, zowel op je bord als in je agenda.



GEBAKKEN PADDENSTOEL PADDENSTOELEN

10 MIN. 15 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 250 g shiitake of andere mix van paddenstoelen
- kokosolie of roomboter

EXTRA'S:

- De combinatie paddenstoelen en tijm is heerlijk!
- Probeer ook eens bieslook, dragon, rozemarijn, salie, Chinese 5-kruidenmix *(pagina 48)*
- Of serveer met tuinkers of een van de vele andere kiemen. Denk aan rucola, broccoli, prei, mosterdzaad en meiraap. Het geeft een extra kick in smaak en aanvullende voedingsstoffen.

BEREIDING:

– Maak de paddenstoelen schoon met een stukje keukenpapier of een borsteltje.
– Zorg dat alle zand verwijderd is.
– Snijd een stukje van de steel af.
– Zet een koekenpan op het vuur en laat de pan heet worden.
– Doe wat vet in de pan en laat smelten.
– Voeg een deel van de paddenstoelen toe zodat net de bodem van de pan bedekt is.
– Zorg ervoor dat de paddenstoelen blijven bakken, eventueel tussentijds het vuur lager zetten. Het moet wel blijven bakken!
– Haal de paddenstoelen uit de pan en bak het resterende deel.
– Zet het vuur hoger, voeg alle paddenstoelen bij elkaar en warm nog even goed door.
– Het vet zal eerst door de paddenstoelen worden opgenomen en later weer afgegeven. Er hoeft geen extra vet bij.

TIP:

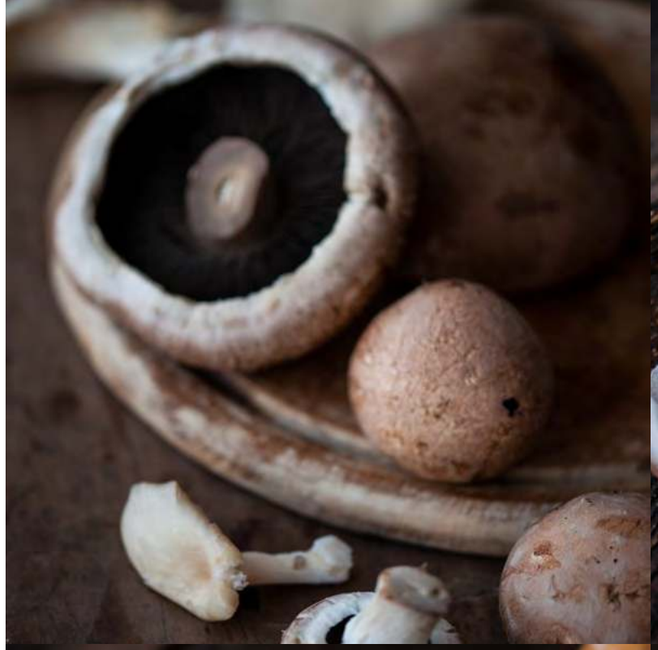
- Voor mensen die een vegetarisch eetpatroon volgen is het gebruik van veel paddenstoelen van belang!

VARIATIE:

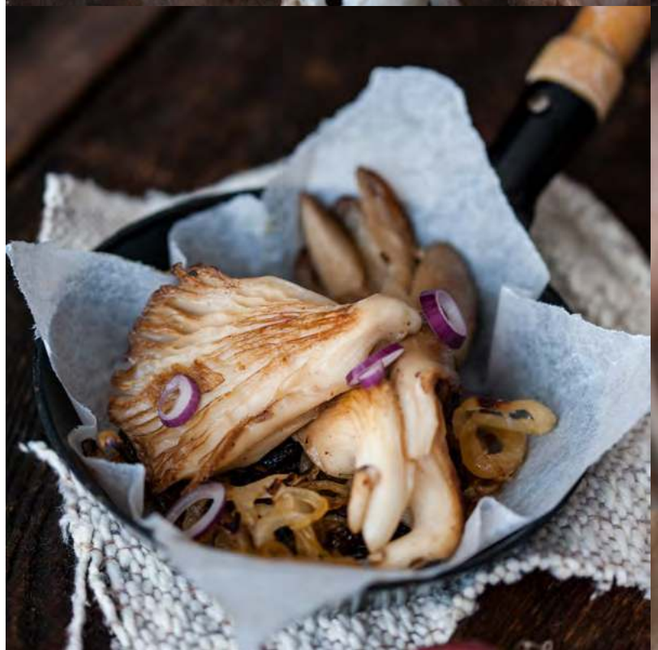
- Bak ook eens wat ui en knoflook mee.

PADDENSTOELEN

Paddenstoelen zijn net als zeegroenten fantastische superfoods! Een paddenstoel is het vruchtlichaam van een schimmel of zwam. Paddenstoelen vormen maar een klein deel van de schimmel, waarvan het grootste deel zich onder de grond in de vorm van schimmeldraden (hyfen) bevindt. Paddenstoelen hebben diverse positieve uitwerkingen op onze stofwisseling en het immuunsysteem. Het is daarnaast een goede plantaardige eiwitbron. In onze evolutie zijn paddenstoelen oude vrienden. Varieer met diverse soorten, waaronder de shiitake, kastanjechampignon, oesterzwam of de maitake (eikhaas).









GEROOSTERDE POMPOEN

GROENTE

10 MIN. 35 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 1 pompoen, gewassen, rare plekjes van de buitenkant gesneden
- 2-3 el kokosolie, gesmolten
- Keltisch zeezout en versgemalen peper

EXTRA KRUIDEN ZOALS:

- Ook lekker met citroengras, steranijs, garam masala, kerrie of shoarmakruiden, gember of venkelzaad.

TIP:

- Rooster of grill de pompoen eerst in de oven voordat je er heerlijke soep van maakt! De smaak wordt nog intenser.
- Serveer met een knappige salade en geroosterde kip uit de oven of een krokant gebakken eendenborstfilet.

BEREIDING:

– Verwarm de oven voor op 175°C.
– Doe de pompoenschijven in een grote kom en giet de kokosolie erover.
– Verdeel de olie over de pompoen en breng op smaak met zout en peper.
– Leg de pompoen op een bakblik bekleed met bakpapier.
– Rooster de pompoen voor 20-35 min. tot beetgaar en goudbruin.

VARIATIE:

- Varieer eens met de soort pompoen. Denk aan de flespompoen, de muskaatpompoen, gewone pompoen, de hokkaido, kabocha en spaghettipompoen.
- Voeg enkele hele bollen knoflook toe tijdens het roosteren en knijp deze uit. De knoflookpuree door wat zelfgemaakte mayonaise (recept pagina 44) maakt het tot een heerlijke zachte aioli.

GEROOSTERDE POMPOEN SALADE

10 MIN. 10 MIN.

JE HEBT NODIG:

- diverse soorten sla als veldsla, waterkers, friseesla, eikenbladsla
- 2 avocado's
- wat citroensap
- 1 granaatappel
- ½ gegrilde pompoen, evt. een restant van de vorige dag
- 4 el olijfolie extra vierge of pompoenpitolie
- 1 el citroensap, appelazijn of rode wijnazijn
- ½ el honing
- ½-1 sjalotje

EXTRA'S:

- Maal 1-2 verse dadels fijn als vervanging voor de honing.

BEREIDING:

– Was de sla en droog het in een slacentrifuge. Hierdoor blijft de dressing lobbig.
– Snijd de avocado in plakjes of blokjes en besprenkel dit met citroensap om verkleuring te voorkomen.
– Maak een dressing van de olie, het citroensap of de azijn, de honing en het sjalotje.
– Leg de sla op een bord of schaal en verdeel de gegrilde pompoen erover.
– Snijd de granaatappel doormidden, leg het met de open kant op je hand boven de salade.
– Sla met de bolle kant van de lepel op de granaatappel en de pitjes zullen er uitvallen.
– Giet een deel van de dressing over de salade.



HARTIGE SALADE SINAASAPPELSALADE

15 MIN. 10 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 4-6 sinaasappelen
- zest en sap van 1 citroen
- 3 el olijfolie extra vierge
- 3 tenen knoflook, geplet en fijngehakt
- flinke hand kalamataolijven, eventueel ontpit en in stukjes
- Keltisch zeezout en versgemalen peper

EXTRA'S:

- Voeg eventueel wat verse komijn of karwij toe. Rooster deze zaden in een pan tot het geurt en kneus ze dan in een vijzel of met een koekenpan. Strooi erover naar smaak.
- Gebruik eens venkel en anijszaad voor een zoetige smaak.

TIP:

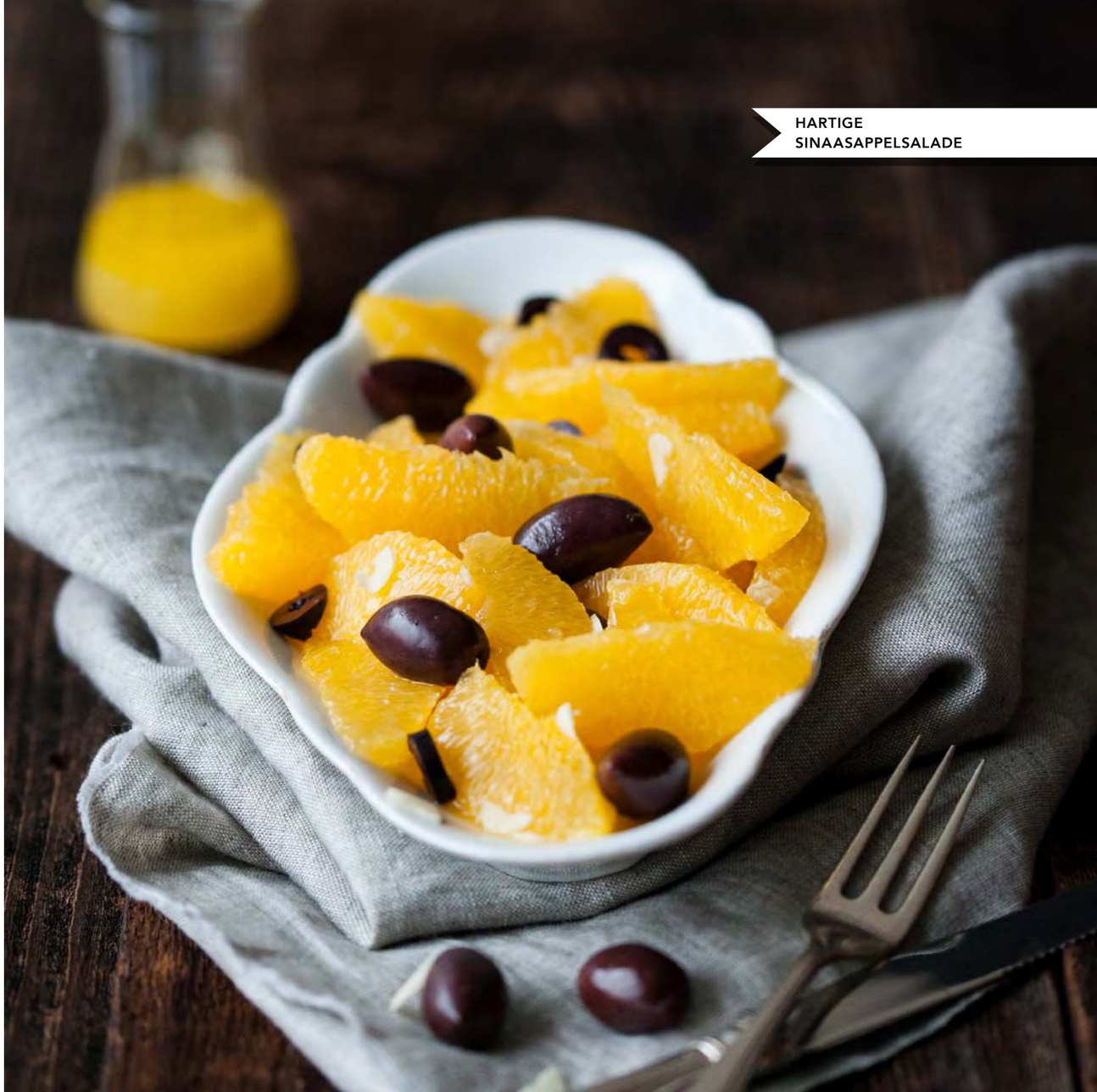
- Laat de salade wat langer marineren zodat de smaken zich goed kunnen ontwikkelen.

BEREIDING:

– Schil de sinaasappelen tot aan het vruchtvlees, zodat al het wit weggesneden is.
– Snijd met een scherp mes boven een schaal de partjes tussen de velletjes uit, vang het meeste sap op.
– Breng de partjes op smaak met citroensap en zest, olijfolie, knoflook, eventueel komijn of karwij en wat zout.
– Voeg de olijven toe.
– Verdeel de salade over 2 borden of zet de schaal op tafel.
– Maal er vlak voor het serveren een beetje peper over.

VARIATIE:

- Voeg geraspte wortel en groene sla toe en je hebt een lunchgerecht.
- Met gerookte makreel, tonijn uit blik, gerookte kip of een restje kip heb je een maaltijdsalade.



KASTANJEPASTA

PASTAVERVANGING

35 MIN. 10 MIN. Verse pasta is veel sneller gaar dan gedroogde pasta!

JE HEBT NODIG:

- 75 gram kastanjemeel
- 25 gram tapioca*
- 1 ei
- 1 eidooier
- ½ theelepel zout

EXTRA'S:

- Gebruik een keukenmachine om snel alle ingredienten te mixen.
- Gebruik een pastamachine om het deeg tot dunne vellen te walsen en in reepjes te snijden.

BEREIDING:

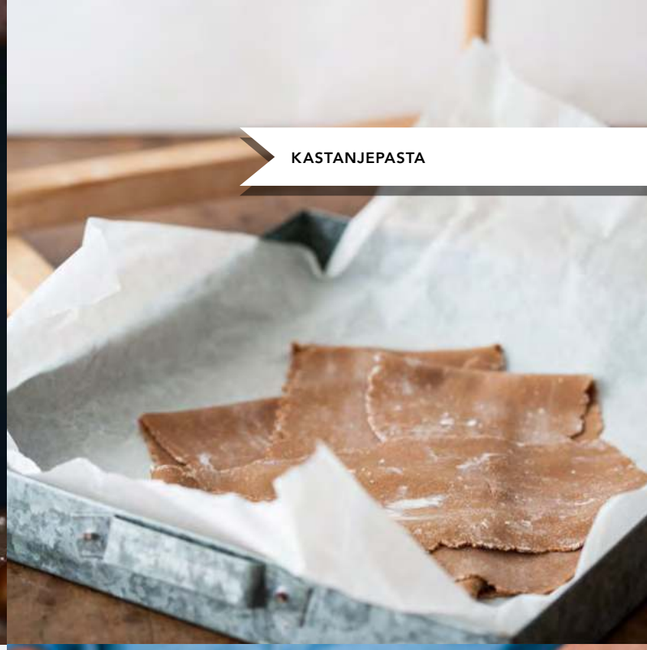
– Doe alle ingrediënten in een grote kom en meng ze goed.
– Kneed het deeg goed door.
– Als het te droog is kun je een eetlepel water toevoegen. Is het deeg te 'nat' voeg dan nog wat kastanjemeel toe.
– Het deeg moet stevig maar wel elastisch aanvoelen.
– Laat het deeg minimaal 10 minuten rusten voor je het gaat verwerken tot pasta.
– Zet een grote pan met water op het vuur en voeg een klein beetje olijfolie toe.
– Breng het water aan de kook.
– Kneed het deeg nog een aantal keren door.
– Verdeel het in 3 tot 4 gelijkmatige porties.
– Rol deze porties, per stuk, uit met een deegroller tot dunne plakken.
– Bestuif de uitgerolde plakken licht met tapiocameel.
– Vouw de plakken in drieën en snijd hier dunne repen van.
– Haal de pasta los.
– Voeg de pasta in gedeelten toe aan het kokende water en roer de slierten los.
– Als de pasta boven komt drijven is deze beetgaar *(al dente)*.
– Schep de pasta uit de pan en verzamel in een kom of andere pan.
– Roer een schep saus door de pasta om het aan elkaar plakken te voorkomen.

TIP:

- *Tapiocameel is gemaakt van de cassave. Op zich is dit een product dat niet te vaak gebruikt zou moeten worden. Het blijkt in de praktijk wel binding te geven aan de glutenvrije meelsoorten zoals ook boekweitmeel en is als bindmiddel een alternatief in plaats van ei.

- De pasta is ook makkelijk vooraf te maken waardoor je naast het garen van de groenten en je gevogelte, vis of garnalen alleen de pasta nog hoeft door te warmen. Dan is het van belang dat je de garing direct stopt als de pasta 'al dente' is. Zet hiervoor een kom met koud water klaar om de pasta in te dompelen.









KASTANJEPASTA MET GUACAMOLE

PASTAVERVANGING

10 MIN. 15 MIN.

JE HEBT NODIG:

- een portie kastanjepasta (zie pagina 126)
- portie guacamole (zie pagina 46)
- 150 g sla naar eigen keuze, gescheurd
- 1 wortel, geraspt
- 1 el mayonaise
- 1-2 el appelazijn

EXTRA'S:

- Kies fijngesneden rauwe witlof als saladebasis.
- Geef er wat boerenkoolpesto bij.
- Meng gekookte groenten door de pasta of maak een saus van verschillende groenten.

BEREIDING:

– Zet een pan met water op en breng aan de kook.
– Meng de sla, wortel, lente-ui door elkaar.
– Maak een dressing van mayonaise, appelazijn en eventueel wat guacamole.
– Kook de pasta gaar en verzamel in een vergiet *(eventueel in koud water gedompeld om de verder garing te stoppen).*
– Giet de laatste portie pasta af en voeg de al gekookte pasta toe.
– Giet er van het vuur een scheut olijfolie over en zorg dat alle pasta met wat olie bedekt is.
– Serveer de pasta in een bord met de guacamole erop en de salade er apart bij.

VARIATIE:

- Doe wat boter in de warme pastapan met een uitje en een teentje knoflook en fruit deze even aan. Voeg dan de pasta toe en meng goed. Breng het op smaak met wat zout en peper.
- Eventueel nog een extra scheut olijfolie.



COURGETTELASAGNE

MET TONIJN

PASTAVERVANGING

10 MIN. **45 MIN.**

JE HEBT NODIG:

- 3 courgettes, overlangs gesneden in plakken van 1 cm
- 2 wortelen, in dunne schijfjes
- 1 stengel bleekselderij, in schijfjes
- 2 uien, gesnipperd
- 1 prei, in ringen
- 2 tenen knoflook, gesnipperd
- Italiaanse kruiden: verse tijm, rozemarijn, basilicum
- 2 blikjes tonijn in water *(uitlekgewicht 185 g)*
- cashewnotentopping volgens recept op pagina 78
- kokosolie of boter

EXTRA'S:

- Gebruik gekookte pompoen of wortel als basis voor een 'soort béchamel' saus en verdun met kokosmelk.
- Of juist gekookte bloemkool. Pureer deze en breng dit met peper, zout en andere kruiden op smaak.

BEREIDING:

– Verwarm de oven voor op 200 °C.
– Vet de ovenschaal in met kokosolie of roomboter.
– Zoek de mooiste plakken courgette uit en zorg dat je voldoende plakken hebt voor 3 lagen in je ovenschaal.
– Snijd de overgebleven courgette in kleine stukjes.
– Beleg de ovenschaal met de eerste laag courgette.
– Zet een pan op het vuur en verhit hierin wat kokosolie of boter.
– Fruit hierin de uien glazig met de knoflook en Italiaanse kruiden.
– Voeg de wortel en de bleekselderij toe en voeg na 5 min. de champignons en de blokjes courgette erbij en stoof het geheel gaar.
– Breng de groenten met wat zout en peper op smaak.
– Kook wat water en giet dit over de cashewnoten tot ze onderstaan.
– Laat ondertussen de tonijn uitlekken in een vergiet of zeef.
– Haal de pan van het vuur en voeg de gesneden prei toe.
– Beleg de eerste laag courgette met het groentemengsel en verdeel dan de tonijn erover.
– Herhaal dit voor de courgette, groentemengsel en tonijn.
– Eindig met een laag courgette.
– Maak de topping voor over de lasagne (pagina 78) en smeer het over de bovenkant.
– Zet de lasagne voor 10-20 min. in de oven of totdat de bovenkant krokant en goudbruin is. Dit kan per oven verschillen.

TIP:

- Pureer een deel van de groenten tot een saus. Verdun eventueel met wat bouillon of kokosmelk.
- Kan prima van tevoren worden bereid. De lasagne zal wel langer in de oven moeten om goed door te warmen. Dek in het begin de lasagne af met bakpapier en pas de laatste 15-20 min. verwijderen.

VARIATIE:

- Vervang de cashewnotentopping door grof gemalen hazelnoten en 1-2 eieren.
- Gebruik in de lengte gesneden wortel, paksoibladeren of geblancheerde koolbladeren als lasagnebladeren.
- Varieer in de groenten die als vulling gebruikt worden.



GEBAKKEN DRUMSTICKS

GEVOGELTE

MET PITTIGE CHOCOLADESAUS

15 MIN. 20 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 6-9 drumsticks of kippendijen
- Keltisch zeezout & peper
- 5 el kokosolie
- ½-¾ l kippenbouillon *(zie recept pagina 42)*
- 2 uien
- 1-2 teentjes knoflook, geplet en gesneden
- 75 g paranoten, cashewnoten, hazelnoten of amandelen
- 50 g rozijnen
- 1 tl kaneel
- 2 kruidnagels, gekneusd
- ½-1 tl anijszaad
- ½ rode Spaanse pepers
- 1 gedroogde chilipeper
- 50 g bittere chocolade *(minimaal 70% cacao)*
- 2 el sesamzaad

EXTRA'S:

- Maak de saus pittiger met ½-1 tl cayennepeper en ½-1 el chilipoeder.

BEREIDING:

– Wrijf de drumsticks in met peper en zout.
– Verhit 3 el kokosolie en bak de kip scheppend goudbruin.
– Giet er de helft van de bouillon bij.
– Laat op laag vuur in 15 min. gaar koken.
– Fruit de knoflook en ui in de rest van de kokosolie.
– Hak de noten grof en roer ze met de rozijnen en specerijen door de ui.
– Bak 5 min. omscheppend.
– Schenk er nog 100 ml bouillon bij.
– Laat de saus nu 3-4 min. doorkoken.
– Laat de saus iets afkoelen en pureer hem dan met de staafmixer.
– Breek de chocolade in stukjes en laat ze in de saus smelten.
– Verdun eventueel nog met wat warme bouillon.
– Schep de drumsticks uit de bouillon op de borden.
– Schep er wat chocoladesaus op en bestrooi met sesamzaad.
– Serveer de rest van de saus er apart bij.

VARIATIE:

- Maak een pesto op basis van geblancheerde of gekookte wortel *(zie pagina 46)*.

TIP:

- Maak extra saus en bewaar voor een paar dagen in de koelkast of vries het per portie in.
- Pocheer *(zachtjes koken)* een kipfilet in de chocoladesaus, voeg wel extra bouillon toe.



ZUURKOOL UIT DE OVEN

GEVOGELTE

MET KIPSHOARMA

15 MIN. **30 MIN.**

JE HEBT NODIG:

- 250-400 g zuurkool, *(kort gekookt of rauw)*
- ½ knolselderij, gewassen, geschild en in blokjes
- 200-250 g kipfilet, in reepjes gesneden
- 1 el shoarmakruiden *(zie pagina 48)* of meer naar smaak
- 1 ui, in halve ringen
- kokosmelk of roomboter om de puree te verdunnen
- 1-2 el kokosolie
- verse nootmuskaat
- Keltisch zeezout en versgemalen peper
- 1 losgeklopt ei

EXTRA'S:

- Gebruik een van de andere kruidenmixen van pagina 48 of naar eigen smaak.

BEREIDING:

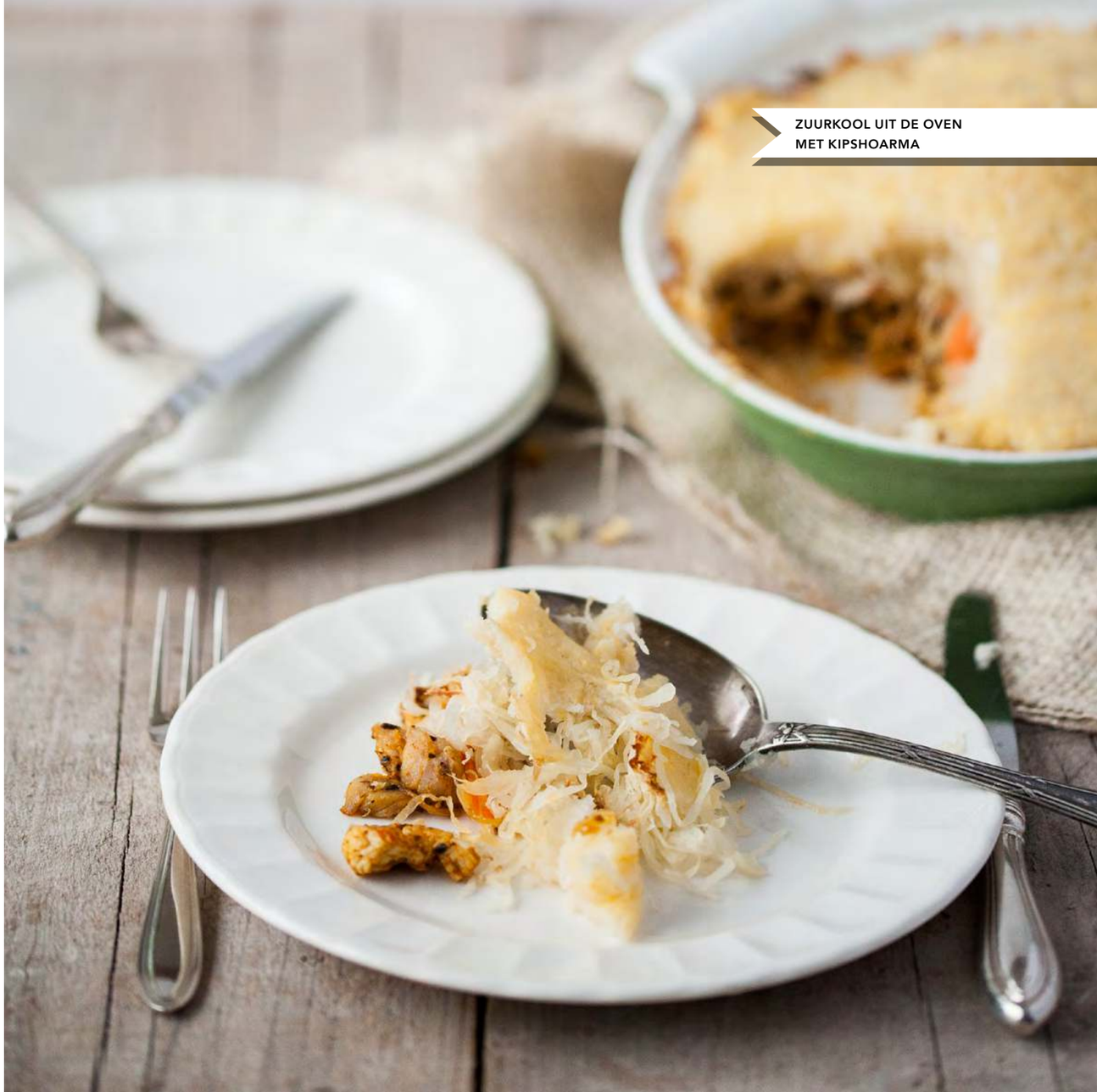
– Zet een pan water op en breng aan de kook.
– Voeg de knolselderij toe als het water kookt en kook de knolselderij gaar in ca. 15 min.
– Bestrooi de kipreepjes met de shoarmakruiden en meng tot alle reepjes bedekt zijn met de kruiden.
– Giet de knolselderij af en stamp fijn tot puree.
– Breng op smaak met zout, peper en vers geraspte nootmuskaat.
– Voeg zo nodig wat roomboter of kokosmelk toe.
– Verwarm de grill in de oven voor op 200 °C.
– Zet een koekenpan op het vuur en laat heet worden.
– Doe wat kokosolie in de pan en bak de ui glazig.
– Voeg de shoarmakipreepjes er bij en bak deze bruin en gaar.
– Vet een ovenschaal in.
– Verdeel de kipreepjes over de bodem.
– Bedek met de zuurkool.
– Spreid dan de knolselderijpuree uit over de zuurkool.
– Maak eventueel een patroontje in de puree met een vork.
– Bestrijk de bovenkant met het losgeklopte ei.
– Zet de ovenschotel 10-15 min. onder de grill tot deze warm en de bovenkant goudbruin is.

VARIATIE:

- Vervang de kip door kalkoen, eend, bokking, zalm, kabeljauw of verse makreel.

TIP:

- Gebruik pastinaak of pompoen om er puree van te maken.
- Gebruik je vis in plaats van kip dan kun je beter de vis garen in de oven zonder een grill.



HERFSTSALADE

VIS

15 MIN. 45 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 300 g rode biet, schoongeboend
- ½ knolselderij, schoon en in blokjes
- kokosolie
- handvol rucola
- ½ gerookte makreel
- 4 el olijfolie extra vierge
- 1-2 el citroensap of appelazijn
- 1 tl mierikswortel, vers geraspt of uit een potje, naar smaak
- Keltisch zeezout en versgemalen peper

EXTRA'S:

- Doe een fijngesnipperde rode ui, sjalotje of bosui door de dressing.

TIP:

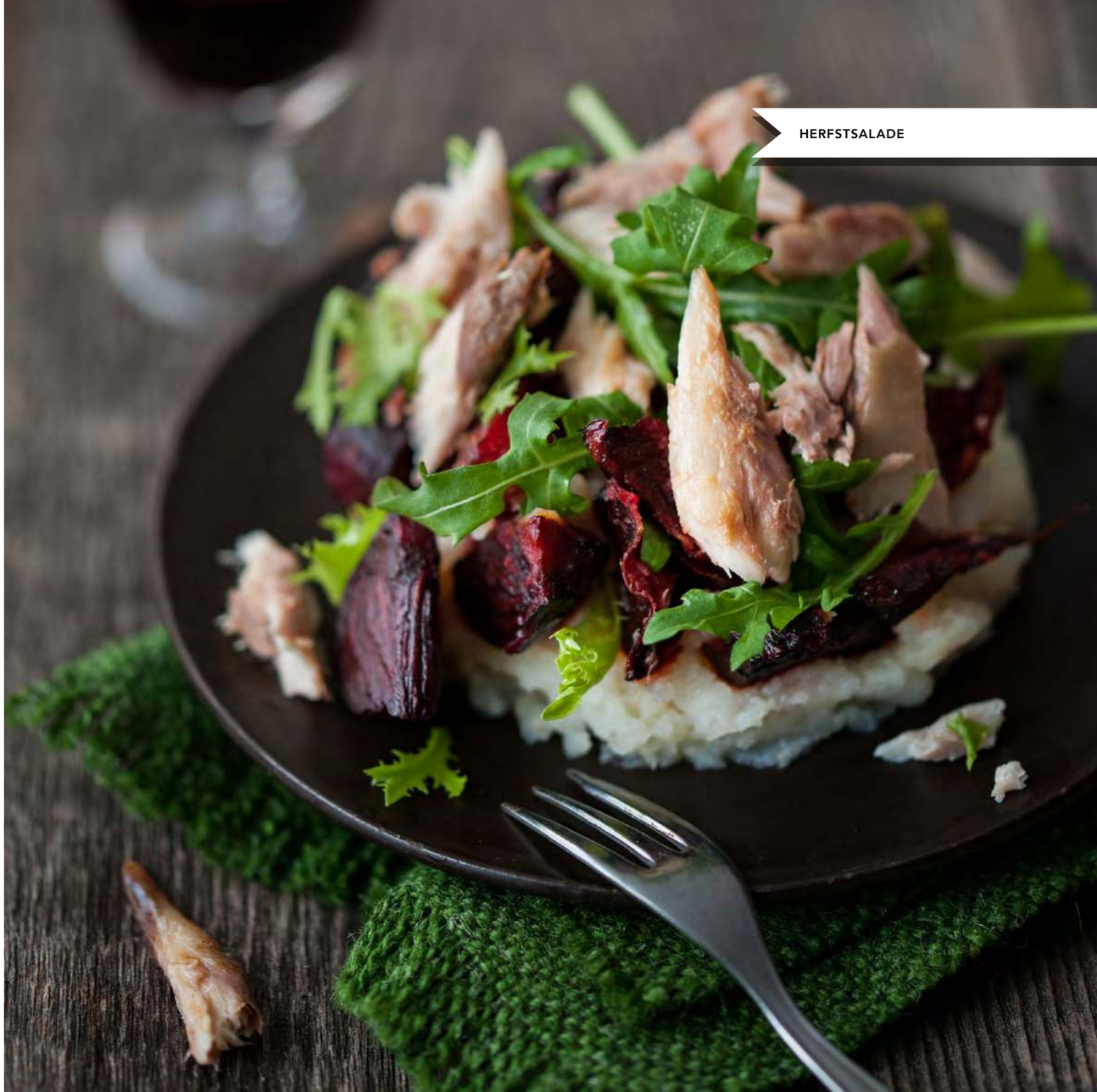
- Zorg dat de bietjes ongeveer dezelfde grootte hebben, dan zijn ze gelijktijdig gaar.
- Voor een snelle salade gebruik meer voorgekookte bieten en geen puree.

BEREIDING:

– Verwarm de oven voor op 180 °C.
– Zet een pan met water op voor de knolselderij.
– Snijd de bieten door de helft en elke helft in 3 partjes.
– Doe de bieten in de kom en voeg wat (gesmolten) kokosolie toe.
– Zorg dat alle bieten bedekt zijn met de kokosolie.
– Leg ze op een beklede bakplaat en zet in de oven voor 30-45 min., afhankelijk van de grootte.
– Kook ondertussen de knolselderij.
– Haal het vlees van de makreel en verdeel in stukken.
– Maak een dressing van de olijfolie, citroensap en mierikswortel.
– Breng de dressing goed op smaak met zout en peper.
– Maak een puree van de knolselderij met kokosolie of roomboter en breng op smaak met zout en peper.
– Doe de puree op een bord samen met de geroosterde bieten, de gerookte makreel en de rucola.
– Klop de dressing nog even los en schenk dit over het gerecht.

VARIATIE:

- Maak een puree van pompoen of pastinaak.
- Voeg nog wat geroosterde noten of zaden toe voor een crunch!



OOSTERSE SCHOTEL

MET VIS, MOSSELEN EN GARNALEN

SCHAAL- EN SCHELPDIER

20 MIN. **20 MIN.**

JE HEBT NODIG:

- 200 g kabeljauw of koolvis
- 10 stuks grote garnalen of langoesten, al gaar
- restant van 15-30 mosselen, al gaar
- 2 el kokosolie
- 2 el citroensap
- 3 lente- of bosuitjes, in stukken van 2-3 cm, schuin gesneden
- 2 teentjes knoflook, gehakt
- 1 stukje gember van 2 cm, geraspt
- 1 kleine courgette, in blokjes
- 1 stronk broccoli *(ca. 200 g)*, in roosjes
- 1 koolrabi of meiknolletje, geschild en in reepjes
- 2 wortelen, in schijfjes of dikkere repen
- 250 ml vis-, kippen- of groentebouillon
- 2 el cocos aminos of sojasaus zonder tarwe *(gluten)* en suiker
- Klein blikje bamboescheuten, uitgelekt
- 2 tl arrowroot om het vocht mee te binden tot een saus

BEREIDING:

– Dep de vis droog en snijd deze in gelijke stukken.
– Besprenkel de vis met citroensap.
– Zet een hapjespan of wok op het vuur en smelt hierin 2 el kokosolie.
– Bak de vis om en om kort tot deze ondoorzichtig is.
– Schep uit de pan en zet apart.
– Voeg de rest van de kokosolie bij het bakvet en fruit hierin eventueel de rode peper, alleen het lichte gedeelte van de lente-ui, de knoflook en de gember.
– Voeg de groenten toe en roerbak 3 min. op een hoge stand.
– Giet de bouillon en cocos aminos erbij en stoof voor 10 min.
– Voeg de bamboescheuten samen met de garnalen, mosselen en vis toe en verwarm goed door.
– Haal wat vocht uit de pan en doe bij de arrowroot.
– Meng dit goed en schep het voorzichtig door zodat het vocht gebonden wordt.
– Bestrooi het gerecht voor het serveren met het donkere loof van de lente-ui.

EXTRA'S:

- ¼-½ rode peper, zonder zaadjes in stukjes.
- Voeg wat geelwortel, kerrie of garam masala toe.

TIP:
- Gebruik eens dragon als smaakmaker.

VARIATIE:

- Varieer met de groenten van het seizoen en andere soorten vis en schaal- en schelpdieren. Denk aan zalm, makreel of kokkels.
- Serveer het op een bedje van kelpnoedels.



OOSTERSE SCHOTEL MET VIS, MOSSELEN EN GARNALEN

AMANDEL-PERENTAART

NAGERECHT

20 MIN. 45 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 200 g amandelmeel
- 2 peren, geschild en in partjes of blokjes
- 3 of 4 eieren
- 1½ tl baking soda of zuiveringszout
- 5 kardemompeulen gemalen of 1 tl gemalen kardemom
- 4 el honing
- 50 g gedroogde abrikozen of dadels, kort geweekt en gepureerd
- 50 g boter
- mespunt Keltisch zeezout
- ½ tl kaneel, meer naar smaak
- 1 appel, geraspt *(laatste moment)*

EXTRA'S:

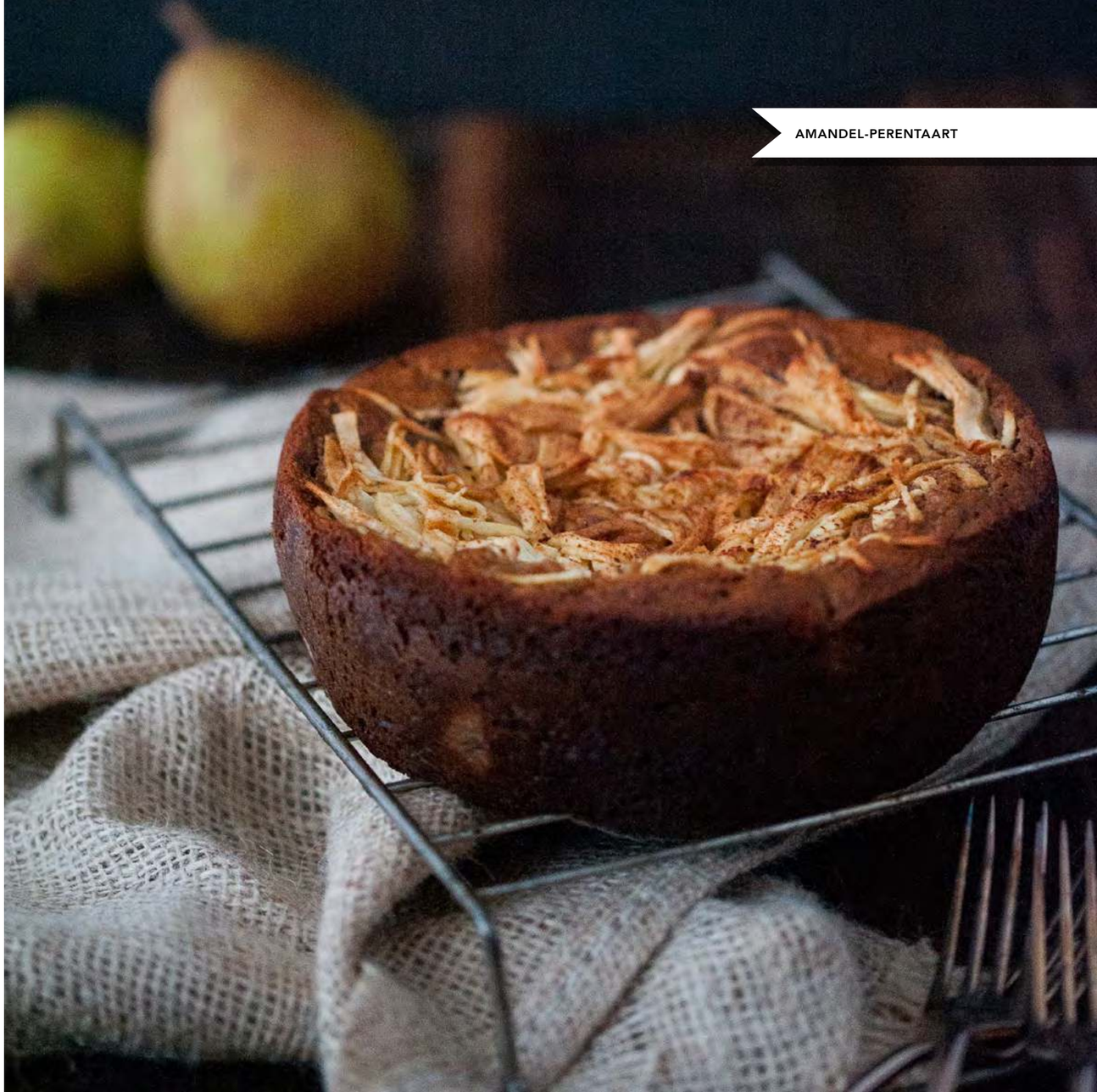
- Voeg eens wat verse gember toe aan het beslag.
- Of juist extra veel kaneel.

BEREIDING:

– Verwarm de oven voor op 180 °C.
– Klop de eieren met de kardemom, de honing, de boter, het zout, de kaneel schuimig.
– Schep de gemalen abrikozen er door samen met het amandelmeel en de baking soda.
– Schud de peer even om met 1-2 el kokosmeel, hierdoor zakken de stukjes peer minder snel naar de bodem.
– Schep de peer snel door het beslag en schep het in de cake- of taartvorm.
– Rasp een appel en verdeel deze over de bovenkant van de taart.
– Bak de taart ongeveer 35-45 min. in de oven.
– Check of een satéprikker droog uit de taart komt.

VARIATIE:

- Vervang een deel van het amandelmeel eens door fijngemalen hazelnoten *(of meel)*.



CHOCOLADE-KASTANJEMOUSSE

NAGERECHT

15 MIN. 10 MIN.

WACHTTIJD: 45 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 125 g ongezoete kastanjepuree uit blik of 125-150 gr verse kastanjes
- 75 g pure chocolade
- 2 eieren, gesplitst in eidooiers en eiwitten
- 2 el Beerenburg, cognac of amaretto
- ½ el *(Manuka)*honing
- kokosslagroom *(vette gedeelte van een gekoeld blikje kokosmelk met 22% vet)*

TIP:

- Er kunnen wat klontjes ontstaan in de kastanjepuree als de omgevingstemperatuur te koud is.

BEREIDING:

– Breek de chocolade in gelijke stukken.
– Smelt de chocolade in een kom die boven een pan met kokend water staat.
– Voeg de eidooiers met de cognac toe en klop deze goed los.
– Mix de kastanjepuree met de honing goed los.
– Doe de kastanjepuree in delen bij de eidooiers en roer alles goed door elkaar.
– Ontvet een kom met wat citroensap en mix hierin de eiwitten stijf.
– Roer nu 1 schep eiwit door het chocolade-kastanjemengsel.
– Spatel nu voorzichtig de rest van het eiwit erdoor.
– Verdeel over 2 schaaltjes of glazen en laat in de koelkast opstijven.
– Garneer met wat cacaopoeder en vers fruit van het seizoen.

VARIATIE:

- Maak er een nog feestelijker geheel van door de mousse eerst op te laten stijven in de koelkast en doe het daarna in de spuitzak. Spuit het in mooie glaasjes. Zet terug in de koelkast tot serveren.

BASIS

WIL JE VERSE (GEVONDEN) TAMME KASTANJES GEBRUIKEN?

- Snijd elke kastanje met een scherp mes aan de zijkant in.
- Breng ze in een pan met koud water aan de kook.
- Leg een deksel op de pan en kook de kastanjes in 20 min gaar.
- Laat de kastanjes in het water tot de kastanjes koud genoeg zijn om te hanteren.
- De buitenste en binnenste schil verwijderen.
- De kastanjes in een keukenmachine fijnmalen.
- Meet 125 g gemalen kastanje af.



ECHTE STOOFPEERTJES

NAGERECHT

30 MIN. 4 UUR

JE HEBT NODIG:

- 2-3 kg stoofpeertjes Gieser Wildeman

EXTRA'S:

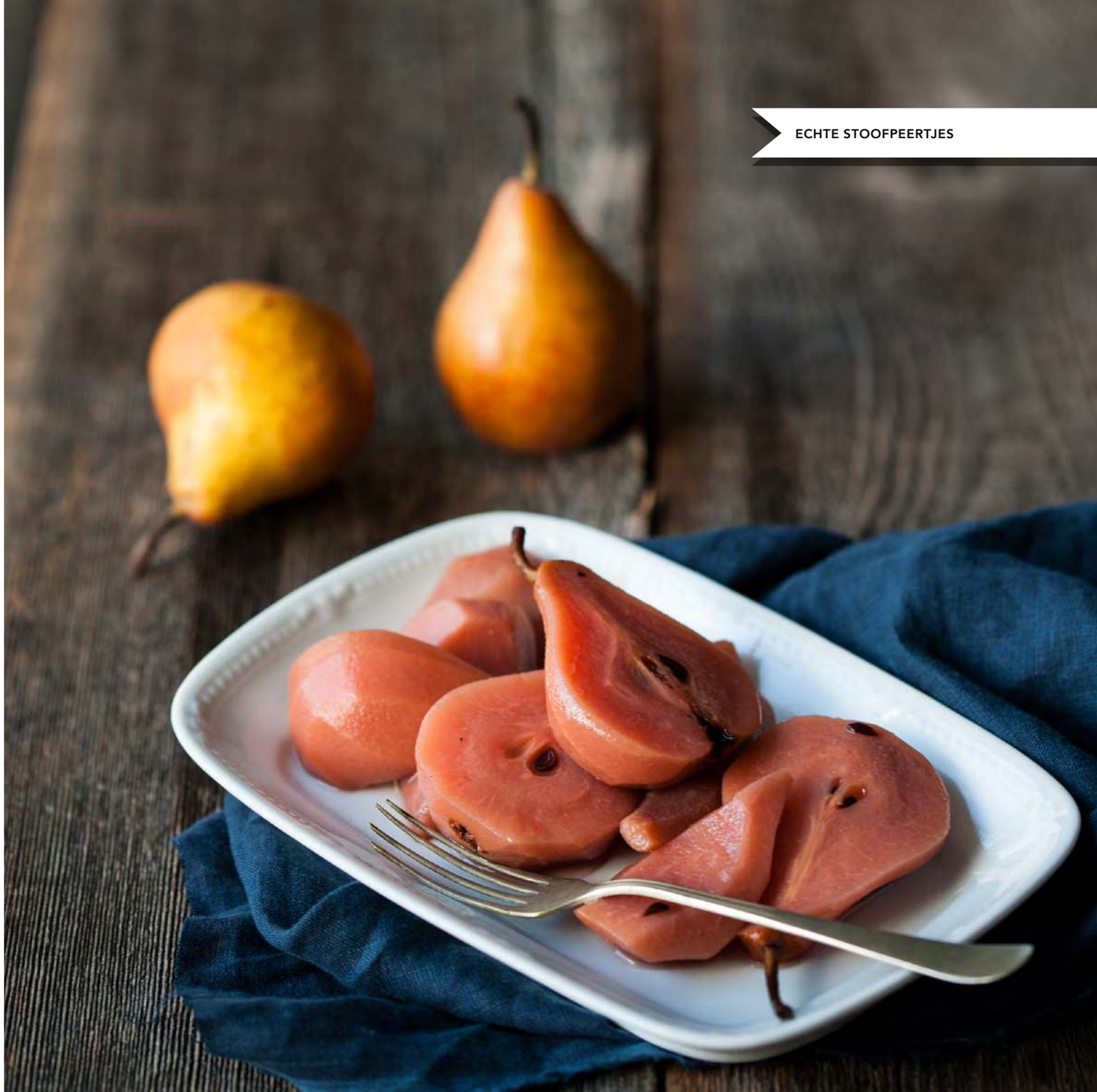
- Voor een bijzonder recept kun je een paar stengels van de grote engelwortel of een theelepel zaden van de grote engelwortel mee laten koken. Doe deze zaden wel in een schoon zakje van katoen en bind dit dicht met een katoenen draad. Deze zaden zijn nu vooral populair in de 'Nordic cuisine' en geven een heel bijzondere smaak.

TIP:

- Als je dit recept voor de eerste keer maakt, hou de pan dan goed in de gaten!

BEREIDING:

- Schil de stoofperen met een dunschiller.
- Snijd daarna de peren in vieren en verwijder het klokhuis.
- Voeg water toe tot de peren net ¾ onder water staan en zet op het vuur.
- Breng de peren aan de kook en laat zachtjes 3-4 uur koken op het kleinste pitje of een warmhoudplaatje.
- Zolang er een vingerdikte vocht aanwezig blijft in de pan is er geen gevaar van aanbranden.
- Check regelmatig of er nog voldoende vocht bij de peertjes zit.
- Voeg zo nodig extra water toe.
- Na 3-4 uur laat je het sap inkoken tot een dikke siroop.
- De peertjes zijn nu diep *(donker)*rood en van een intense zoetheid.
- Dit recept vereist enige oefening. Ieder gas, iedere pan en iedere kok is verschillend.



Sta verbaasd van de natuurlijke zoetheid van ons inheems fruit.

WINTER

De natuur trekt zich terug onder de grond. De natuur is in rust. Winterslaap. De koude weersomstandigheden zorgen ervoor dat mensen veelal binnen zijn. Geniet van de warmte van de open haard of de centrale verwarming. Lees een goed boek en zorg voor een goede nachtrust. Eet met een leuk gezelschap en vier het leven.



GEBAKKEN FRUITONTBIJT

FRUIT

MET ONTBIJTGRANEN

10 MIN. **10 MIN.**

JE HEBT NODIG:

- fruit naar keuze: banaan, pruimen, druiven, bramen, cranberries, appel
- ontbijtgranen (zie pagina 32)

EXTRA'S:

- Extra kruiden en specerijen als kaneel, kardemom, gember, vanille en speculaaskruiden.
- Handje gedroogd fruit als rozijnen, abrikozen, vijgen of dadels.
- Kokosrasp of kokosschilfers.

BEREIDING:

– Verhit de koekenpan op het vuur en doe in de droge hete pan het fruit.
– Bak kort en krachtig aan.
– Voeg dan wat kokosolie toe en de gekozen kruiden en specerijen.
– Strooi de ontbijtgranen over het warme fruit.

VARIATIE:

- Geroosterde noten als hazelnoten, walnoten, paranoten, macadamianoten of pecannoten.
- Kruidige kruiden als rozemarijn, tijm of salie geven een ander effect.

TIP:

- Laat de pan goed heet worden voordat je het fruit erbij doet. Door de plotselinge hitte komen de essentiële suikers uit het fruit vrij. Hierdoor kan het lichaam deze essentiële suikers ook daadwerkelijk gebruiken.



GEBAKKEN FRUITONTBIJT
MET ONTBIJTGRANEN

PREI-MOSTERDSOEP

SOEP

10 MIN. 15 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 3 preien, buitenste bladeren eraf, in de lengte doorgesneden en schoongespoeld
- 2 uien, schoongemaakt en in ¼ maantjes
- Keltisch zeezout en peper
- 1-1½ l water of zelfgemaakte bouillon
- mosterd, verschillende smaken
- 1 ei
- kokosolie

EXTRA'S:

- Stukjes gekookte kip of gaar wat vis in de soep.

TIP:

- Pureer je de soep in zijn geheel blijf dan goed roeren met een garde.
- Als mosterd verwarmd wordt verliest het veel van zijn smaak.

BEREIDING:

- Verhit een pan en smelt daarin wat kokosolie.
- Snijd ondertussen de prei in ringen en bewaar wat lichtgroene en witte ringetjes prei voor de garnering.
- Fruit de ui en prei in de olie glazig.
- Doe er Keltisch zeezout bij en voeg een deel van het water toe.
- Laat de prei garen.
- Voeg zo nodig meer water toe als deze te dik wordt.
- Door een deel van de soep te pureren geeft dit binding.
- Haal de pan van het vuur en bind de soep met een geklopt ei.
- Hiervoor eerst wat soep bij het ei doen en dan goed door de soep roeren.
- Voeg dan naar smaak op het eind de mosterd toe *(grof of fijn)*.
- Garneer de soepkommen met de rauwe ringetjes prei.



SOEP VAN KNOLSELDERIJ EN APPEL

SOEP

10 MIN. 40 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 2 el kokosolie
- 1 ui, in ringen
- ½ stengel bleekselderij, in plakjes
- ½ knolselderij, geschild en in blokjes
- 2 Cox-appels, klokhuis verwijderd, in vieren
- 1 takje tijm, alleen de blaadjes
- 1-1½ l groente- of kippenbouillon
- 100-150 ml kokosmelk

EXTRA'S:

- Geroosterde hazelnoten of geraspte verse mierikswortel.
- Paar blaadjes salie, knapperig gebakken in wat kokosolie.

TIP:

- Maak de soep ook eens met pastinaak en peer.

BEREIDING:

– Verhit de pan en voeg 1 el kokosolie toe.
– Voeg ui en bleekselderij toe en bak deze 5 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.
– 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.



KRUIDIGE POMPOENSOEP

SOEP

15 MIN. 30 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 1 pompoen, gewassen en in stukken gesneden
- 2 uien, in ringen
- 3 tenen knoflook
- 5 takjes tijm
- 2 takjes rozemarijn
- 4 blaadjes salie
- 2 el kokosolie
- 1-2 l water, deel om in te koken en de rest om de soep te verdunnen.
- Keltisch zeezout en versgemalen peper

EXTRA'S:

- Vele smaken gaan prima samen met pompoen. Creëer je eigen smaak door te experimenteren.

TIP:

- Soms kan de soep nog een zuurtje nodig hebben, voeg dan een beetje citroensap toe.

BEREIDING:

– Verhit een grote pan op het vuur.
– Voeg kokosolie toe en fruit hierin de uien glazig.
– Voeg de kruiden, de knoflook en de pompoen toe.
– Laat even mee bakken.
– Voeg dan zoveel water toe dat de pompoen net onder staat.
– Maal wat peper in de soep en voeg ¼-½ el zout toe.
– Kook de pompoen gaar in 15-20 min. of totdat de schil ook zacht is.
– Pureer een deel van de soep en bepaal de dikte door naar eigen inzicht te verdunnen met water.
– Proef en breng zo nodig verder op smaak met zout en peper.



GEROOSTERDE WINTERSALADE

SALADE

15 MIN. 40 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 300 g verse rode bieten, schoongeborsteld *(eventueel geschild)*
- 300 g wortelen, kleine en dunne, schoongeborsteld *(eventueel geschrapt of geschild)*
- hele knoflookbol, teentjes los gemaakt.
- 1-2 el kokosolie
- 50-75 g blaadjes van de biet *(salade)*
- 2 el extra vierge olijfolie
- 1 el appelazijn of rodewijnazijn
- ½ el *(Manuka)*honing
- ½-1 sjalotje, fijngesnipperd
- Keltisch zeezout en versgemalen peper

EXTRA'S:

- Kies eens voor mierikswortel of mosterd in de dressing.
- Rooster wat karwij en voeg dit toe aan je dressing.

BEREIDING:

– Verwarm de oven voor op 200 °C.
– Snijd de rode bieten in partjes en doe in een kom.
– De wortels kunnen, afhankelijk van de grootte en dikte, in hun geheel gebruikt worden. Snijd grote en dikke wortelen kleiner.
– Smelt wat kokosolie en giet dit bij de rode biet en wortel en meng alles totdat de groenten bedekt zijn met olie.
– Leg de groenten met de knoflooktenen op een beklede bakplaat en zet 35 min. in de oven.
– Check of de groenten gaar zijn door er met een vork in te prikken.
– Haal de groenten uit de oven en doe in een kom.
– Meng een dressing van de olijfolie, azijn, sjalotje en honing.
– Druk het binnenste van de knoflook eruit.
– Meng de bietenblaadje door de groenten samen met de knoflookpuree.
– Besprenkel met de dressing.
– Serveer de wintersalade met een gebakken eendenborstfilet, een hele kip of kippenpoot uit de oven, gebakken kabeljauw of zalm.

VARIATIE:

- Snijd de groenten in kleinere blokjes waardoor ze sneller gaar zijn.



EXOTISCHE ZUURKOOL

GEVOGELTE

MET EEND

15 MIN. **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
- ½-1 el kerriepoeder of garam masala of meer naar smaak
- 2 uien, in halve ringen
- 300 g *(wilde)* eendeborstfilet, snijd de huid licht kruislings in
- 50 g ongebrande cashewnoten
- 350-500 g zuurkool
- 1-2 bananen, in plakjes gesneden

VOOR DE PUREE:

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

TIP:

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

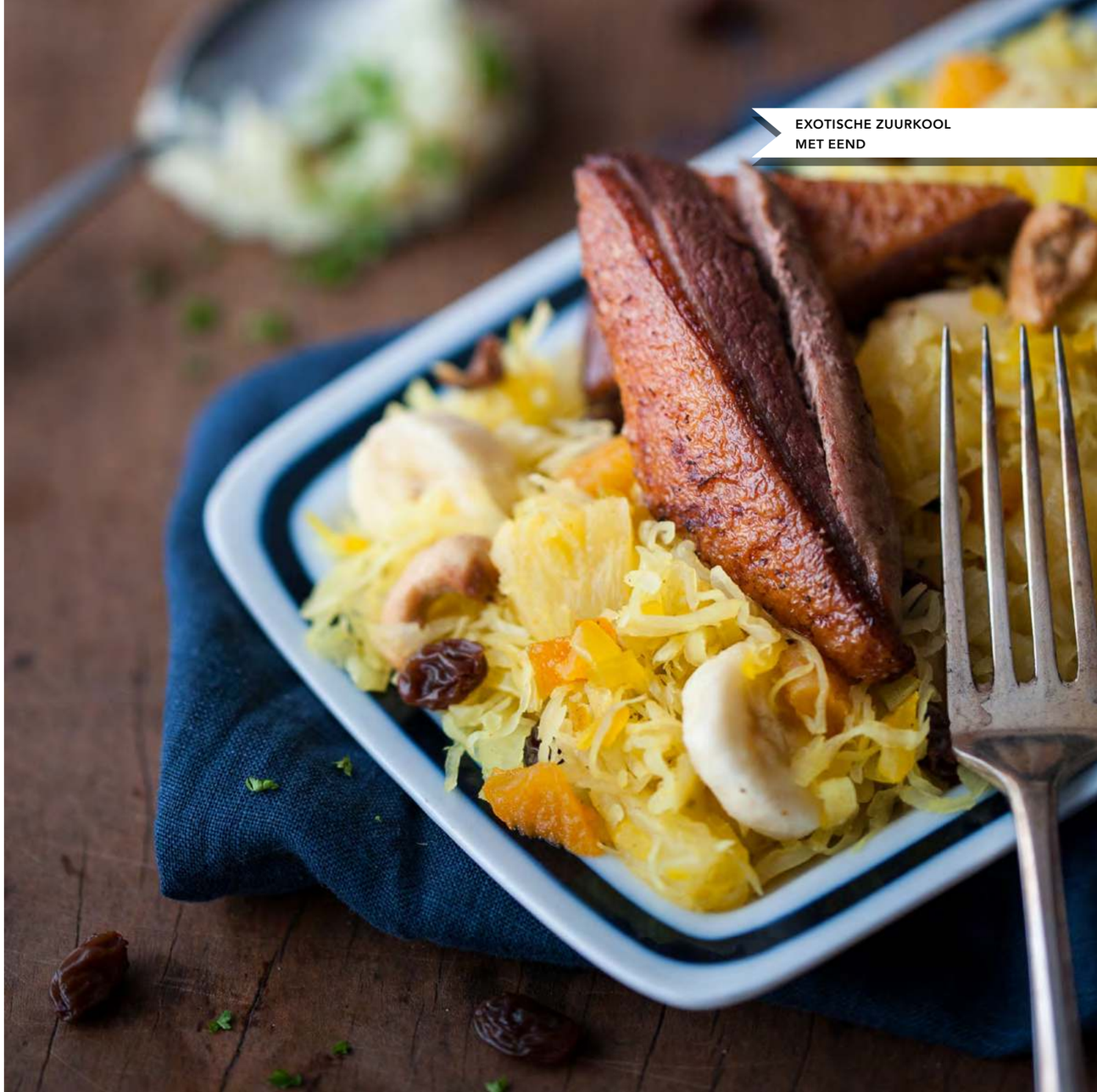
BEREIDING:

– Vang het sap tijdens het snijden van de ananas op in een schaaltje.
– Doe de gedroogde abrikozen, krenten en rozijnen bij het opgevangen sap.
– Voeg de ananasstukjes toe en laat de abrikozen, krenten en rozijnen wellen.
– Zet een pan op het vuur en laat warm worden.
– Voeg de kokosolie toe en fruit de ui met de kerriepoeder glazig.
– Voeg de gewelde abrikozen, krenten, rozijnen en ananas aan het vocht toe en schep alles goed door elkaar.
– Leg de zuurkool er bovenop.
– 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.
– Zet nu een koekenpan op het vuur en laat goed heet worden.
– Bestrooi de eendenborstfilet met zout en leg de huidkant in de pan.
– Laat het vet smelten voor ca. 5 min. en bij een dikte van 2 cm nog 3 min. bakken voor rosé, iets langer voor meer doorbakken.
– Haal de eendenborst uit de pan en dek het af met wat aluminiumfolie om te rusten.
– 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 groentenat.
– Stamp de groenten fijn met wat roomboter.
– Kijk of een deel groentenat of de kokende bouillon nodig is.
– 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.

VARIATIE:

- Gebruik ander gedroogd fruit of vers fruit als vijgen, dadels of cranberries.
- Bak de kipfilet in stukjes gaar en schep dit er voor het serveren door of juist apart serveren.



KIP UIT DE OVEN

GEVOGELTE

MET TIJM EN CITROEN

15 MIN. **60 MIN.**

JE HEBT NODIG:

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

EXTRA'S:

- knoflook en Italiaanse kruiden
- knoflook, rozemarijn en citroen
- peterselie, knoflook en ui
- shoarmakruiden *(zie pagina 48)* met ui en knoflook
- curry madras

BEREIDING:

– Verwarm de oven voor op 180 °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.

Laat de oven het werk doen!



GEKARAMELLISEERDE WITLOF MET APPEL

GEVOGELTE

MET BIETENPUREE, VELDSLA EN EEN KIPPENPPOOT

30 MIN. **45 MIN.**

JE HEBT NODIG:

- 2 stronkjes witlof, overlangs door midden gesneden
- 1 appel, door de helft gesneden en in hele dunne plakken
- 500 g bieten, geschild en in stukken
- 100 g veldsla
- 2 kippenpoten
- Keltisch zeezout en versgemalen peper naar smaak

EXTRA'S:

- **Optioneel:** voorgekookte bieten. Verkorten de bereidingstijd.
- Dressing naar keuze
- Gebruik bij de witlof eens wat tijm, karwij, citroengras, kerrie of laos *(galanga)*

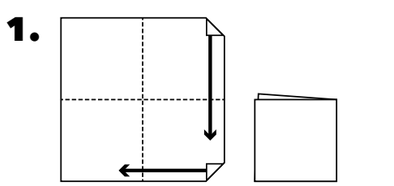
BEREIDING:

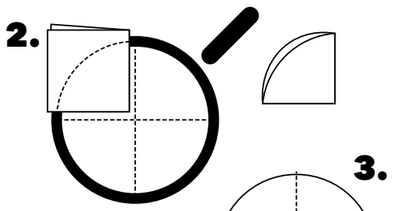
– Zet de bieten op met water en breng aan de kook tot ze gaar zijn.
– Bak ondertussen ook de kippenpoten die vooraf met zout en peper zijn bestrooid in 20-30 min.
– Stop tussen de blaadjes van de witlof een dun schijfje appel.
– Knip van een stuk bakpapier een rondje ter grootte van de koekenpan.*
– Verhit ondertussen een koekenpan op de kleinste pit, waarbij de witlof volledig op de bodem kan liggen.
– Smelt wat roomboter zachtjes in de pan.
– Plaats de witlof gevuld met appel op de bodem van de koekenpan.
– Leg het rondje bakpapier over de witlof en dek goed af.
– Laat de witlof nu zachtjes bakken en karamelliseren.
– Check geregeld hoe het gaat en of het niet te hard bakt. Zet dan het vuur lager, of plaats een plaatje onder de pan.
– Maak een puree van de gare bieten en voeg wat boter toe.
– Breng op smaak met zout en peper.
– Serveer de witlof met appel, rode bietenpuree en kippenpoot met een veldslasalade.

VARIATIE:

- Heb je bietenloof? Serveer deze kort gebakken met een uitje bij de witlof.
- 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.

** Vouw een stuk bakpapier door de midden, dan nogmaals tot je een vierkant hebt. Vouw nu steeds een hoek schuin naar de andere hoek tot je een smal reepje bakpapier hebt. Meet nu de helft van je pandoorsnede en knip het bakpapier op deze lengte.*















VERGETEN GROENTEN

Veel mensen zijn de groenten in hun voedingspatroon vergeten. De meeste volwassenen en kinderen eten veel te weinig groente. Groenten zijn essentieel voor onze gezondheid. Hoe meer we ze eten, hoe beter ze onze gezondheid kunnen bewaken.

Zorg voor veel variatie en eet ook eens echte ‘vergeten groenten’ zoals rammenas, schorseneren, pastinaak en aardpeer. Geniet met de groe*(n)*ten van de natuur.

SCHORSENEREN MET HOUTGEROOKTE ZALM

VIS

EN HOLLANDAISESAUS

20 MIN. **35 MIN.**

JE HEBT NODIG:

- 500-750 g schorseneren
- citroensap of azijn
- 2 gerookte zalmfilets, gekocht of zelf gerookt *(zie pagina 76)*
- maak de Holllandaisesaus van pagina 44

EXTRA'S:

- Rasp er verse nootmuskaat over!
- Vervang de roomboter door ghee voor een nog meer verfijnde smaak in de Hollandaisesaus.

TIP:

- Wist je dat schorseneren 'arme-luis asperges' genoemd worden?
- Bij het schillen ontstaat een kleverige stof, zoals bij de paardenbloem, schil ze daarom onder water en ook om verkleuring tegen te gaan.
- Leg ze direct na het schillen in een ruime kom met water met daarin citroensap of azijn. Zo blijven schorseneren blank.
- Met olie haal je de kleverige stof van je handen.

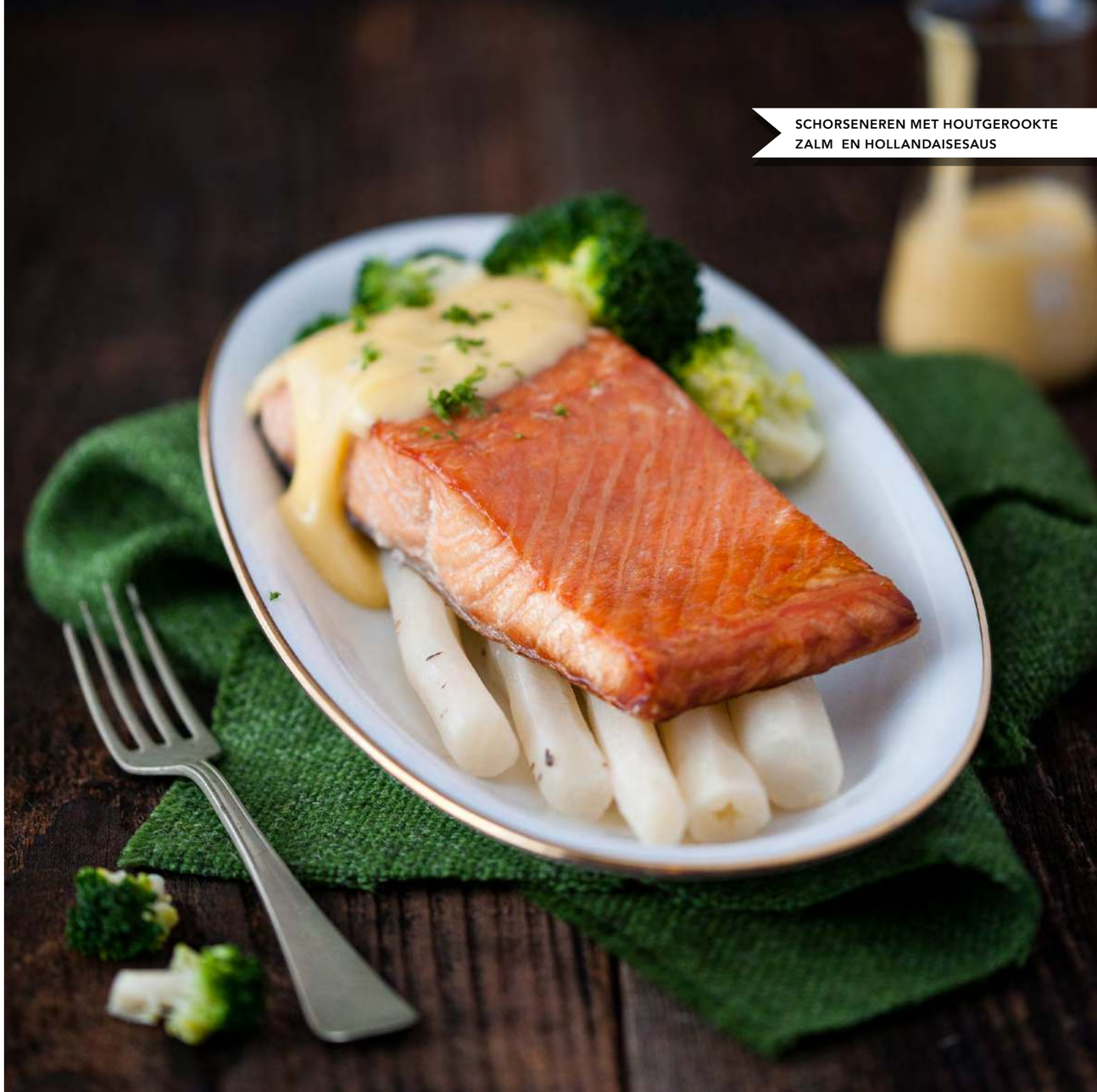
BEREIDING:

– Gebruik je zalmfilets die al gerookt zijn, zet dan de oven aan op 50°C.
– Breng de schorseneren met schoon water en zout aan de kook en kook in 15 min. gaar.
– Maak terwijl de schorseneren koken de Hollandaisesaus en zet de zalmfilets in de oven om door te warmen.
– Leg de schorseneren met de gerookte zalmfilet op een bord en schep er wat van de Hollandaisesaus over.
– Serveer de rest van de Hollandaisesaus er apart bij.

VARIATIE:

Geef de Hollandaisesaus extra smaak met bijvoorbeeld:

- dragon
- salie
- mosterd



SCHORSENEREN MET HOUTGEROOKTE ZALM EN HOLLANDAISESAUS

CURRY MET EI

EI

10 MIN. 30 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 6 eieren, zacht of medium gekookt
- 2 el kokosolie
- 1 tl mosterdzaad
- 1 tl venkelzaad
- 1 tl fenegriekzaad
- 1 el korianderzaad
- 1 kleine handvol curryblaadjes, fijngemaakt in de vijzel
- 2 stukjes verse gember van 5 cm geschild en grof geraspt
- 2 uien, gepeld en in vieren gesneden
- 1-2 tl kurkuma
- ½ blikje kokosmelk van 400 ml *(met extra water)*
- Keltisch zeezout

BEREIDING:

– Verhit een grote pan.
– Laat de kokosolie in de pan warm worden en doe er het mosterdzaad bij.
– Wacht tot de zaadjes beginnen te springen.
– Voeg het venkelzaad, fenegriekzaad, korianderzaad, curryblaadjes en gember toe.
– Roerbak dit een paar minuten.
– Hak de uien in de keukenmachine fijn en doe ze in de pan.
– Laat 5 minuten bakken tot de uitjes lichtbruin en zacht zijn.
– Voeg de kurkuma toe.
– Laat alles een paar minuten koken en giet er een glas water en de kokosmelk bij.
– Laat het pruttelen tot het de consistentie van slagroom heeft.
– Breng voorzichtig op smaak met zout.
– Bestrooi met bladpeterselie of koriander.
– Leg de warme eieren in de currysaus. De buitenkant krijgt dan een goudgele kleur.

TIP:
- Bij dit recept is het van belang dat alles klaar staat om toe te voegen.
- Maak extra saus voor een snelle maaltijd op een later moment.

VARIATIE:

Kipvariatie:
- Laat 200-300 g gesneden kip in de saus gedurende 10 minuten gaar worden.

Visvariatie:
- Voeg de 250-300 g zeebaarsfilet *(of andere vissoort)* aan het eind van de bereiding toe en laat het voor 5-8 minuten *(afhankelijk van de dikte)* meekoken.

Serveer de curry met het naanbrood (pagina 180) en de citroen in het zuur (pagina 46).



GEBAKKEN ANANAS

MET MUNT

NAGERECHT

10 MIN. **10 MIN.**

JE HEBT NODIG:

- 1 ananas, geschild en in ½ plakken gesneden
- 1-2 el kokosolie, ghee of roomboter
- flinke handvol munt
- **optioneel:** sap van ½-1 limoen of wat kokosrasp

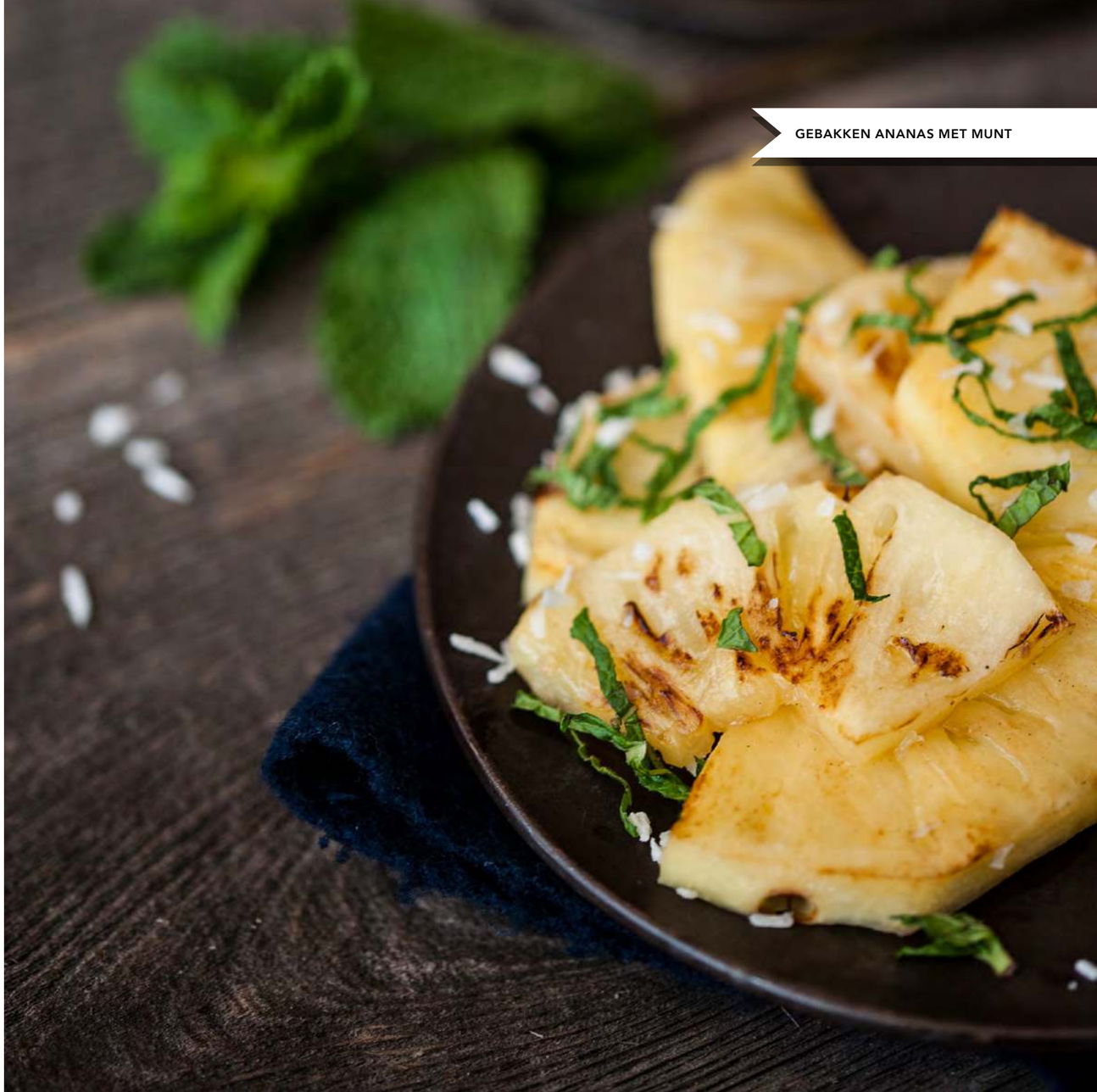
TIP:
- Stapel de muntblaadjes en rol dit op. Snijd nu in hele dunne reepjes.
- 1 ananas te veel? Gebruik dan een halve ananas.

BEREIDING:

– Verhit een pan op het vuur en smelt de kokosolie.
– Bak de ananas aan beide kanten totdat deze net niet helemaal gaar is.
– Snijd de muntblaadjes in dunne reepjes.
– Strooi voor het serveren de munt over de gebakken ananas.
– Besprenkel met nog een beetje limoensap of garneer met wat kokosrasp.

VARIATIE:

- Gebruik mango, rauw of juist ook gebakken.
- Gebruik voor meer pit eens ¼-½ Spaanse peper.



GEBAKKEN ANANAS MET MUNT

KASTANJECRÊPES

MET BRAMENSAUS

NAGERECHT

15 MIN. 30 MIN.

JE HEBT NODIG:

Voor de crêpes:
- 15 g boter
- 60-80 ml kokosmelk
- ¼-½ el honing
- 50 g kastanjemeel
- 1 ei, losgeklopt
- roomboter
- snuf zout

Voor de warme bramen:
- 3 fijngemalen dadels
- 1 klein kaneelstokje
- scheutje whisky of port
- 110 g bramen

EXTRA'S:

- In beslag of bramen: vanille of kardemom.

TIP:
- Verdubbel het recept en gebruik de pannenkoekjes voor de eerste maaltijd of tweede maaltijd met een hartig beleg of vulling.

BEREIDING:

– Doe de boter, kokosmelk en honing met 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. Voeg eventueel meer kokosmelk toe.

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 het kaneelstokje 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 warm door het bord bovenop een pan met kokend water te zetten.

VARIATIE:

- Gebruik andere vruchten als aardbeien, frambozen, bosbessen e.d. Dit kan vers en koud. Of juist uit de diepvries en dan warm.





MINDFUL ETEN

Zet eens een maaltijd op tafel ‘s avonds en doe alle lichten uit. Voel de textuur en proef de smaken: welke ingrediënten zitten er in deze maaltijd? Eet met aandacht. Aandacht geeft voeding smaak. Eten wordt zo een training in mindfulness. Proef de rijkdom van de natuur en voed de dankbaarheid voor de voedingsstoffen die deel gaan uitmaken van jouw lichaam. Voel je deel van een groter geheel. Vanuit deze verbinding wil je goed voor jezelf en je omgeving zorgen.

Een andere optie is om je partner te blinddoeken. Laat hem of haar minimaal vijf ingrediënten raden. Train jezelf in aandachtig eten. Kauw zorgvuldig en wees aanwezig in het NU. Zo wordt eten een manier om van ‘mindfull‘ naar mindful te gaan.


FEE
ST



HIP, SEXY EN ST(OER)

FEEST

Natuurlijke voeding voedt zowel de fysieke als de mentale gezondheid. Het verbetert alle sleutelfuncties waaronder de spijsvertering, de ontgifting, de hormoonbalans en de stemming. Je krijgt meer energie *(om te bewegen)*, slaapt beter, je huid verbetert en je spijsvertering wordt rustiger. Daarnaast kan pure voeding ook een positieve uitwerking hebben op je libido. Zo zorgt natuurlijke voeding er letterlijk voor dat je hip, sexy en stOER bent!

PALEO NAANBROOD

FEEST

VRIJ VAN EI!

10 MIN. **20 MIN.**

JE HEBT NODIG:

- 95 g amandelmeel
- 120 g tapiocameel, verkrijgbaar bij de toko
- 400 ml kokosmelk *(blik met ca. 17% vet of meer)*
- snufje zout
- kokosolie, boter of ghee om in te bakken

EXTRA'S:

- Voeg wat kruiden toe aan het beslag.

TIP:

- Bak de naanbroodjes in het formaat waarvoor je ze wilt gebruiken: als wrap een groter formaat of kleiner om mee te dippen of te vullen.
- Bewaar de naanbroodjes met een stukje bakpapier ertussen in een luchtdicht afgesloten trommel.

BEREIDING:

- Doe het amandelmeel, tapiocameel en wat zout in een kom.
- Roer de kokosmelk in het blikje goed los.
- Meng de kokosmelk door de droge ingrediënten tot een klontvrij beslag.
- Verwarm een pan op medium hitte.
- Smelt de kokosolie.
- Schep wat beslag in de pan.
- Op het moment dat het beslag opbolt en stevig en bijna gebakken is keer de naan om en bak de andere kant bruin.
- Leg op een vel bakpapier en tussen de naanbroden onderling.
- Bak de rest van het beslag tot naanbrood.
- Serveer verschillende soorten vulling zoals rauwkost of gestoomde groenten met vis, ei en een saus op basis van mayonaise.



KIPSHOARMA

FEEST

MET NAANBROOD

15 MIN. **15 MIN.**

JE HEBT NODIG:

- 300 g kipfilet, in reepjes gesneden
- 1-2 el shoarmakruiden *(zie pagina 48)*
- 2 el kokosolie of ghee
- ½ portie naanbroodjes *(zie pagina 180)*
- ijsbergsla, kropsla, eikenbladsla
- 1 lente- of bosui, rode ui of sjalot
- 1-2 wortelen, geschild en geraspt
- 1 struikje roodlof, in reepjes
- ½ mango, in stukjes
- mayonaise, zelfgemaakt
- knoflook, geplet en fijngewreven
- Keltisch zeezout en peper

TIP:
- Laat iedereen zelf aan tafel de naanbroodjes vullen.

BEREIDING:

– Bestrooi de kip met de shoarmakruiden en zet weg om de smaak op te nemen.
– Bak ondertussen de naanbroodjes als je niet een voorraadje beschikbaar hebt.
– Maak de mayonaise of heb je misschien een potje op voorraad?
– Roer wat knoflook door 2-3 el mayonaise met een beetje zout.
– Proef of er nog meer knoflook voor jou nodig is en zet opzij.
– Verhit een pan op het vuur en smelt hierin wat vetstof.
– Bak de kipreepjes in 5-8 min. gaar en goudbruin.
– Vul de naanbroodjes met sla, kipreepjes, de andere rauwkost en schep er wat knoflookmayonaise *(zie pagina 44)* op.

VARIATIE:

Zeer geschikt voor een picknick. Ook koud heel erg lekker!



PASTINAAKFRIET

FEEST

10 MIN. 20 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 500 g pastinaak, geschild en in repen gesneden
- kokosolie of ghee
- Keltisch zeezout en of kruiden

EXTRA'S:

- Je kunt ook wortelen en peterseliewortel gebruiken.

TIP:

- Je kunt de pastinaak ook in de frituurpan met kokosolie, reuzel of ossenwit bakken.

BEREIDING:

– Doe een laag kokosolie in een hapjespan van ca. 2 cm.
– En verhit dit totdat een puntje van een reep pastinaak begint te sissen.
– Bak in delen de pastinaak en houd eventueel de pan scheef en schep met een lepel de hete olie over de pastinaak.
– Zorg er voor dat de pastinaak echt blijft bakken totdat hij goudbruin is.
– Schep ze uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier en bestrooi met wat kruiden en/of zout.
– Serveer met een salade en natuurlijk lekkere zelfgemaakte mayonaise.

VARIATIE:

- Of natuurlijk zelfgemaakte vissticks.



VISSTICKS VAN KABELJAUW

FEEST

10 MIN. 20 MIN.

JE HEBT NODIG:

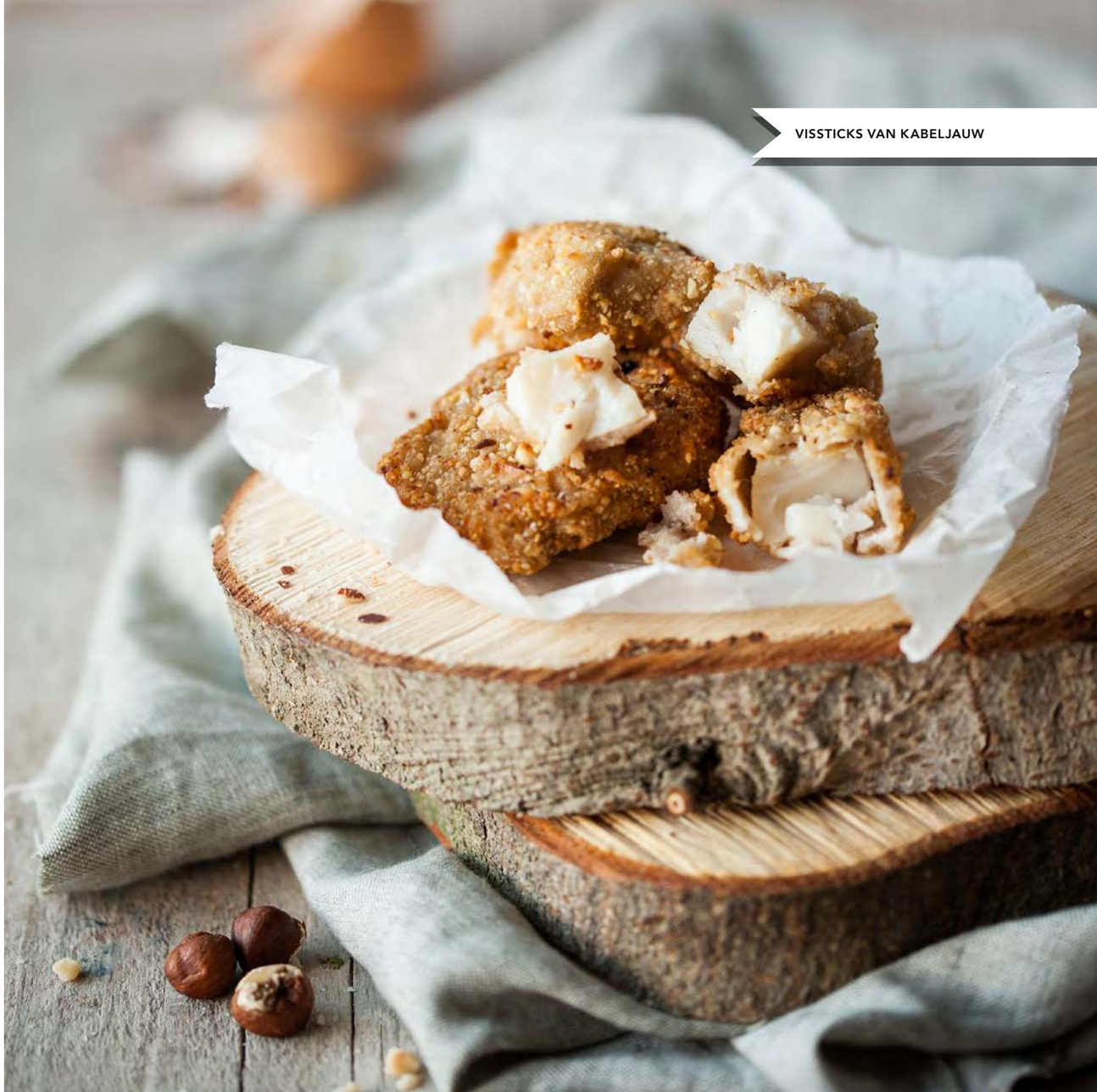
- 300 g kabeljauw of andere witvis
- 100 g hazelnoten, fijngehakt
- 2 eieren
- 3 el kokosmeel
- Keltisch zeezout

EXTRA'S:

- Meng kruiden door het eimengsel.

BEREIDING:

– Dep de vis goed droog met keukenpapier.
– Zet 2 platte schaaltjes of borden klaar voor het paneren van de vissticks.
– Neem een extra bord met wat kokosmeel.
– Scheid 1 ei in een eiwit en een dooier.
– Doe 1 ei en het eiwit in een schaaltje en klop goed los met wat zout.
– De hazelnoten komen in het andere schaaltje.
– Haal de repen vis door de kokosmeel en schud het overtollige kokosmeel eraf.
– Wentel vervolgens de vis door het eimengsel en de gehakte hazelnoten en leg op een bord.
– Verhit een pan op het vuur.
– Smelt daarin de kokosolie of ghee.
– Bak op een matig vuur de vissticks.
– Zorg dat het niet te hard gaat, want de noten kunnen dan te donker worden waarbij de vis mogelijk nog niet gaar is.



GEZONDE CHIPS

FEEST

FISH & CHIPS

20 MIN. 30 MIN.

JE HEBT NODIG:
- 1 portie pastinaakfriet *(pagina 184)*
- 1 portie vissticks *(pagina 186)*
- 3-4 el mayonaise
- sap van 1 citroen

EXTRA'S:
- De orginele fish & chips worden geserveerd met azijn. Probeer eens wat appelazijn of witte wijnazijn.

TIP:
- Bak de vissticks als laatste anders zijn ze koud of te gaar.

BEREIDING:
– Breng de mayonaise op smaak met citroensap en evt. iets zout.
– Maak de friet eerst en houd deze warm op een bakplaat in de oven van 70 °C.
– Leg de pastinaakfriet en vissticks op een bord of op bakpapier.
– Serveer met de citroenmayonaise en een frisse salade.

CHIPS VAN BOERENKOOL

10 MIN. 20 MIN.

JE HEBT NODIG:
- hele bladeren van de boerenkool, gewassen en de harde nerven eruit gesneden
- ghee of kokosolie, gesmolten
- Keltisch zeezout en peper

EXTRA'S:
- Kruiden naar smaak, bijv. kerrie, uienpoeder, knoflookpoeder of een kruidenmix *(zie pagina 48)*.

BEREIDING:
– Verwarm de oven voor op ca. 150 °C.
– Scheur het boerenkoolblad in stukjes.
– Maak deze in de slacentrifuge 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.

CHIPS VAN DIVERSE GROENTEN

10 MIN. 20 MIN.

JE HEBT NODIG:
- verschillende groenten zoals pastinaak, wortel, courgette, rode biet en knolselderij
- kokosolie, gesmolten
- Keltisch zeezout en peper, versgemalen

TIP:
- Schaaf de groenten met een dunschiller tot dunne linten zodat het bakproces flink korter is.
- Door het bakken slinken de groenten flink dus maak in elk geval voor 2 bakplaten.

BEREIDING:
– Verwarm de oven voor op 160 °C.
– Was de groenten en schil deze indien nodig.
– Snijd of schaaf ze in dunne linten.
– Smeer ze in met de verwarmde kokosolie en breng op smaak met Keltisch zeezout en eventueel wat peper.
– Leg alle groenten goed verspreid op een bakplaat.
– Bak de groenten voor minimaal 10 min. en check geregeld hoe krokant ze zijn.

ZEEWIERCHIPS

10 MIN. 20 MIN.

JE HEBT NODIG:
- 3 norivellen, in repen geknipt
- kokosolie, licht verwarmd en zacht
- naar smaak Keltisch zeezout en witte peper, fijngemalen

EXTRA'S:
- Extra kruiden naar eigen inzicht.

BEREIDING:
– Smelt wat kokosolie in een kleine koekenpan en laat goed warm worden.
– Houd de koekenpan schuin en leg de repen nori in de kokosolie.
– Ze krimpen vrij snel en haal ze er dan uit.
– Leg ze nu op keukenpapier en bestrooi met zout en peper.
– De kleur van de nori is donkerder dan uit de oven.









FRISSE AMANDELKOEKJES

FEEST

10 MIN. 20 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 200 g witte amandelen
- 60 g kokosbloesemsuiker
- 30 g kastanjemeel
- mespunt Keltisch zeezout
- rasp van een ½ citroen
- 2 eiwitten, stijfgeslagen

EXTRA'S:

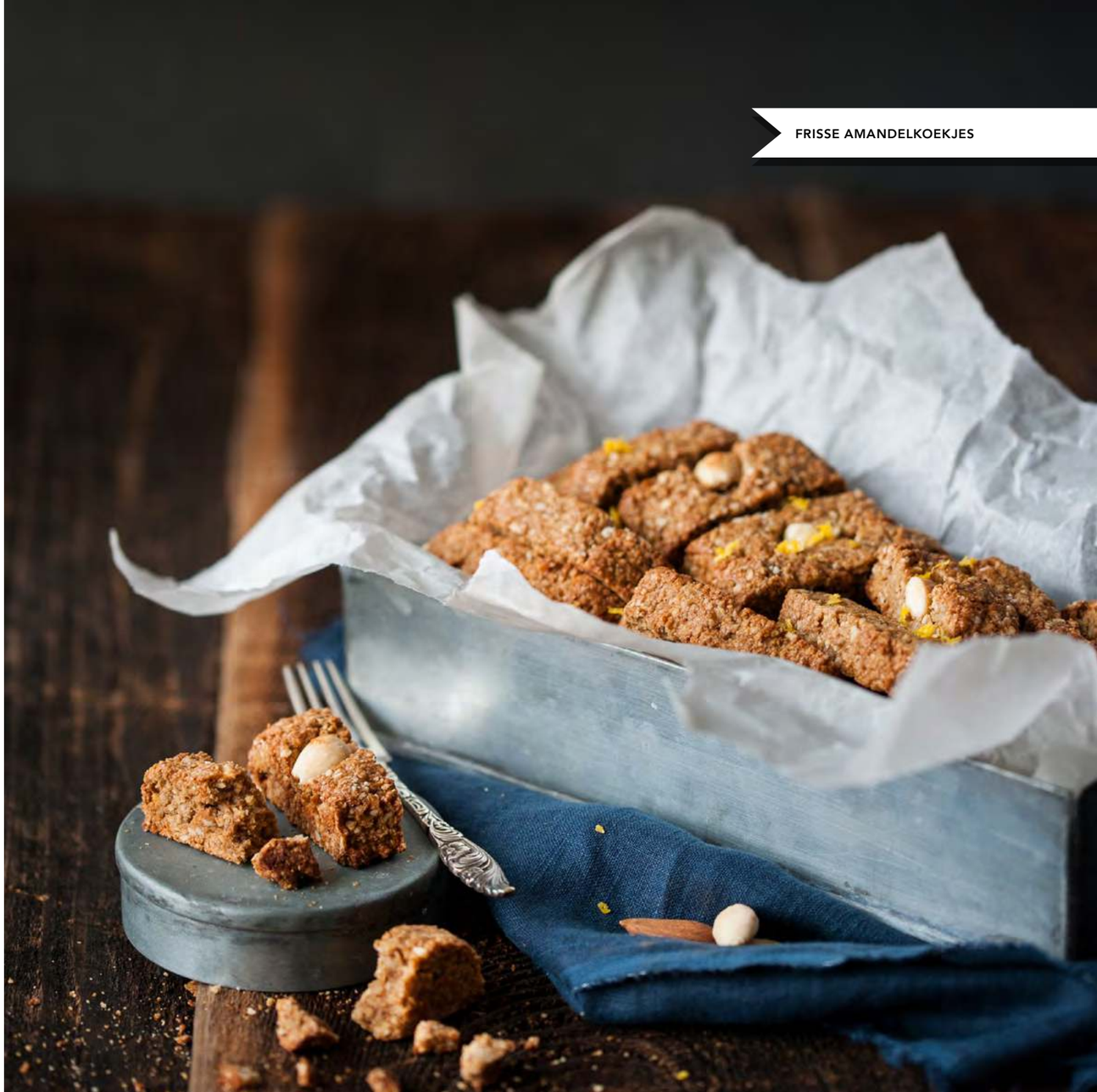
- Voeg 2 el cacao toe en vervang de citroensrasp door sinaasappelzest.
- Breng de amandelkoekjes op smaak met ½-1 el speculaaskruiden.

TIP:

- Je kunt ook amandelmeel gebruiken en voor structuur nog wat grof gehakte amandelen toevoegen.

BEREIDING:

– Verwarm de oven voor op 175 °C.
– Bewaar 24 amandelen als garnering en maal de rest fijn met de suiker, kastanjemeel en het zout *(bijv. in de keukenmachine)*.
– Roer de citroenrasp en de eiwitten erdoor.
– Verdeel het deeg in 2 porties en vorm er 2 lange rollen van *(ca. 20 x 5 cm)*.
– Leg deze op bakpapier. Strijk het deeg glad met een natte lepel.
– Versier de rollen met de hele amandelen.
– Bak ze 20 min. in het midden van de oven bijna gaar.
– Laat de rollen 15 min afkoelen en snijd ze in schuine plakken.
– Leg de koekjes op een ovenrooster en bak 10 min. in het midden van de oven af.
– Laat de koekjes afkoelen op een rooster.



PUUR LUXE

FEEST

MET SPECULAASCRÈME

10 MIN. **150 MIN. +15 MIN.**

JE HEBT NODIG:

Voor de amandelkoekjes:
- zie pagina 190

Voor de boter crème:
- 100 g roomboter op kamertemperatuur
- 1 el kokosbloesemsuiker
- 25 ml kokosmelk met 22% vet
- 1 eidooier
- 5 g speculaaskruiden

EXTRA'S:

- Maak een mokkacrème met vriesdroge koffie *(oploskoffie)*.
- Voeg het merg van een vanillestokje toe voor vanillecrème.
- Met 25 g gesmolten chocolade *(min. 70% cacao)* maak je een chocoladecrème.
- Een citroencrème ontstaat als je ½ tl zest van een citroen toe voegt.

BEREIDING:

– Maak het deeg voor de amandelkoekjes en schep dit met een dessertlepel op een met bakpapier beklede bakplaat.
– Bak in een oven op 175°C voor 10–15 min.
– Check na 10 min. en houd daarna in de gaten.
– Je kunt ze 2 keer bakken of nu iets langer bakken om ze krokant te krijgen.
– Klop de boter met de suiker en de speculaaskruiden luchtig en romig.
– Doe de eidooier en de kokosmelk erbij en klop met de mixer nog flink door tot een luchtige en romige crème.
– Laat in de koelkast opstijven.
– Doe de speculaascrème in een spuitzak en spuit op de onderkant van een amandelkoekje en druk een ander koekje in de crème.

VARIATIE:

- Maak de crème van het vet van de kokosmelk.
- Zet een blikje kokosmelk met 22% vet in de koelkast en laat goed koud worden.
- Weeg 150 g van het kokosvet af. Dit is het vaste gedeelte van de kokosmelk.
- Voeg sap toe tot er een mooie crème ontstaat. Denk aan mandarijn-, sinaasappel- of andere smaak sap.



ROMIGE CHOCOLADEMELK

FEEST

5 MIN. 10 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 150 ml kokosmelk
- klontje boter
- 30-35 g chocolade *(min. 72% cacao)*, gehakt of geraspt
- ½ tl tot 1 tl kaneel, gemalen

EXTRA'S:

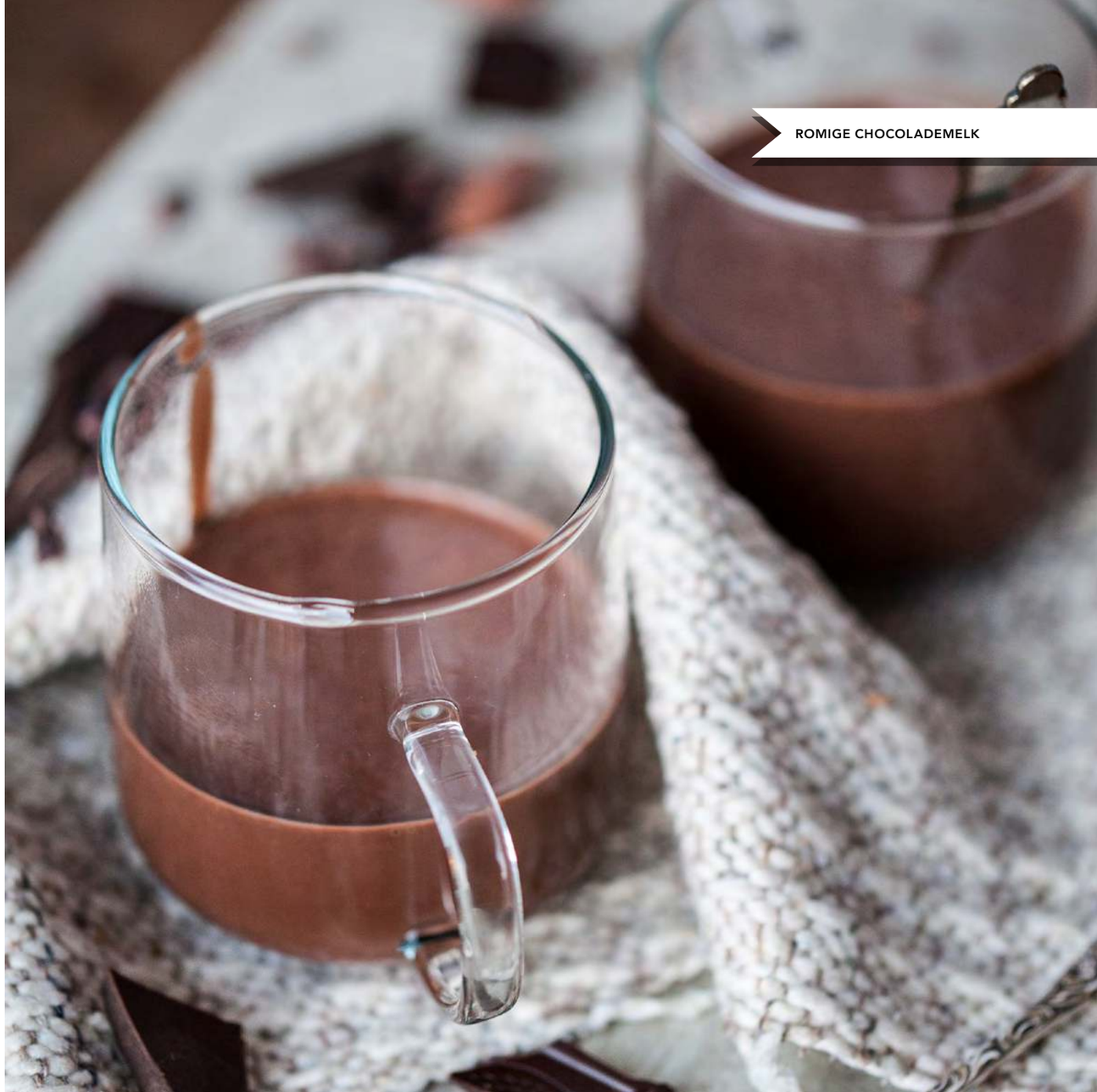
- Maak hem nog kruidiger door er gemalen gember, sereh of kardemom toe te voegen. Of wat sinaasappelrasp of verse nootmuskaat.

TIP:

- Gebruik je hele specerijen, zeef je chocolademelk terwijl je deze in je beker giet.

BEREIDING:

– Doe de kokosmelk met de boter in een sauspan met dikke bodem en zet op een laag vuurtje.
– Voeg de chocolade en de kaneel toe.
– Roer op middelmatig vuur totdat de chocolade volledig is gesmolten, net voordat de kokosmelk aan de kook komt.
– Giet de warme kruidige chocolademelk in een beker en geniet.



VERFRISSEND WATER

FEEST

10 MIN. 15 MIN.

JE HEBT NODIG:

- verschillende soorten *(gewassen)* fruit als ananas, bosbessen, rode bessen, frambozen, bramen, aardbeien, perzik, citroen, sinaasappel en of mandarijn
- verschillende soorten *(gewassen)* verse kruiden als munt, citroenmelisse, brandnetel, frambozenblad, basilicum, oregano
- verse gember *(geraspt of in schijfjes)*, citroengras of serehstengel en of kardemompeulen *(gekneusd)*
- of neem als basis een zachte smaakvolle thee zoals groene thee.

BEREIDING:

– Vul een kan met *(mineraal)*water en voeg de gewenste smaak toe.
– Laat het water in de koelkast op smaak komen.
– Haal de kan minimaal 30 min. voor het serveren uit de koelkast om op temperatuur te komen.
– Voeg voor het serveren nog wat mineraalwater toe voor een feestelijk effect.











BEWEEG EN EET VOLGENS HET EVOLUTIONAIRE KADER

In de oorspronkelijke omgeving hing energieverbruik altijd met energie-inname samen. Als je honger had, moest je in beweging komen. De knollen uitgraven, kilometers op jacht gaan of de boom in om de rijpe vruchten te plukken. Sinds de industriële revolutie is deze natuurlijke verbinding losgekoppeld. De omgeving is hiermee onnatuurlijk geworden. We kunnen nu onbeperkt onze energie-inname verhogen zonder toename in ons energieverbruik. We gaan met de auto en de roltrap richting supermarkt en laden onze winkelwagen vol. De survival heeft zich van het bos naar de supermarkt verplaatst. Te veel comfort leidt echter tot verlies aan welzijn. Dit zien we terug in de schrikbarende toename van de huidige 'welvaartsziekten': we worden ziek van onze welvaart.

Buiten voeding is beweging ook van levensbelang voor je gezondheid. Verbind voeding en beweging weer met elkaar. Beweeg voor je maaltijden en eet minder vaak per dag. Loop of fiets naar de supermarkt. Kies in de supermarkt alleen nog maar voor winkelmandjes en train je spieren. Zie je spiermassa letterlijk als een spaarrekening om gezond en vitaal oud te worden. Net zozeer als ons lichaam gebaat is bij een variatie aan voedingsstoffen op ons bord is onze gezondheid ook gebaat bij een variatie aan bewegingen en houdingen in onze levensstijl. Gebruik alle spiergroepen in je (moes) tuin, bij het kraken van noten of het klimmen in een boom. Kom in beweging… en versterk je fysieke en mentale gezondheid!






EET
BARE
PLANTEN









DOE EENS WILD!

De wilde natuur is een grote openbare supermarkt. Voeding groeit overal, van brandnetel tot paardenbloemen. Door de verstedelijking zijn we van onze oerbron vervreemd. Veel oude plantenwijsheid is verloren gegaan. We zijn het vergeten. Gelukkig keert dit verlangen weer terug en wordt de rijke planten- en kruidenwereld weer herontdekt. Oerplanten zitten bomvol krachtige bioactieve stoffen. Een genot voor onze smaak én onze gezondheid. Niks is spannender dan een dag 'wildplukken'. Doe eens wild en ontdek de natuur in jouw omgeving... en hiermee in jezelf!

Wil jij ook eens wildplukken en deze oude wijsheid herontdekken? Geef je dan op voor een wildplukmiddag van OER-op-uit via **www.oersterk.nu**.





KIPPENBOUILLON MET DASLOOK

EETBARE PLANTEN

10 MIN. 15 MIN.

Daslook is onze mooiste look. In mei kleurt de tuin helderwit van de daslook. Deze wilde plant is gemakkelijk te kweken en de bolletjes zijn te koop. Plant daslook daarom in je tuin. Dit is een vaste plant en dus kun je verse daslook de rest van je leven uit eigen tuin oogsten.

JE HEBT NODIG:

- 6 kippenvleugeltjes, eventueel drumsticks
- 1 el kokosolie of boter
- 3 l water
- 2 stukjes foelie
- 1 prei, inclusief het groen
- ui
- 1 laurierblad
- Keltisch zeezout en peper
- 16 mooie bladeren van daslook

EXTRA'S:

- Voeg een flinke scheut vissaus toe. Kies een goede kwaliteit vissaus die alleen water, vis en zout bevat en geen suiker. Dit klinkt misschien wat vreemd om vissaus te gebruiken maar je krijgt een heerlijke soep! Vissaus is een natuurlijk product ontstaan door de fermentatie van vis. Dit is een natuurlijke smaakmaker en geeft geen uitgesproken vissmaak.

BEREIDING:

- Braad op laag vuur de vleugeltjes eerst kort aan in de boter.
- Maak intussen de groenten schoon en snijd deze fijn.
- Doe het water bij de kip en voeg de rest van de ingrediënten toe *(behalve zout, peper en daslook)*.
- Breng dit aan de kook en laat minimaal 2 uur trekken natuurlijk met een deksel op de pan.
- Zeef vervolgens de bouillon.
- De kippenvleugels zijn nu uit elkaar gevallen. Pluk de mooie stukken vlees uit de vleugels en doe deze in de bouillon.
- Maak de bouillon op smaak nog wat zout en peper.
- Breng deze weer tegen de kook aan.
- Leg de bladeren op elkaar en snijd met een scherp mes de daslookbladeren in zo dun mogelijke reepjes.
- Verdeel de gesneden daslook over 4 borden en giet de hete bouillon hierover heen. Serveer en geniet.



PESTO VAN ZEVENBLAD

EETBARE PLANTEN

10 MIN. 10 MIN.

Zevenblad is de schrik van menig tuinier. Dit kruid is een echte doorzetter. Groeit zevenblad eenmaal in je tuin dan is deze zo goed als onoverwinnelijk. Leef dus samen met zevenblad en gedoog. Het lekkerst zijn de jonge, lichtgroene blaadjes van zevenblad. Deze zijn er vooral in het voorjaar. Wil je later in de zomer toch jonge bladeren van zevenblad oogsten, maai dan zevenblad bij de grond af en na enkele dagen zie je de verse jonge blaadjes weer komen! Dit kun je zo vaak doen als je wilt. Zevenblad komt algemeen in Nederland voor.

JE HEBT NODIG:

- 2 handen jong en vers zevenblad, klein gesneden
- goede kwaliteit olijfolie
- sap van 1 biologische citroen
- 1 handvol hazelnoten of amandelen zonder vlies, fijngehakt
- Keltisch zeezout en peper uit de molen
- eventueel een ansjovisje en/of een klein teentje knoflook

EXTRA'S:

- Voeg eventueel wat citroenzest toe.

TIP:

- Als je zevenblad van een schone plaats hebt geoogst, hoef je deze niet te wassen.

BEREIDING:

– Om pesto te maken kun je een vijzel gebruiken. Sneller gaat dit in een keukenmachine. Of met een goede staafmixer.
– Doe het zevenblad, een scheut olijfolie, de gehakte noten, het sap van een halve citroen en eventueel een ansjovisje en/of een klein teentje knoflook in de beker van een staafmixer en maal tot een mooie pesto.
– Voeg eventueel wat meer olie en/of citroensap toe.
– Breng op smaak met zout en peper.
– Deze pesto is een lekkere smaakmaker, ook bij vis.



OMELET MET BRANDNETEL

EETBARE PLANTEN

10 MIN. 10 MIN.

Brandnetel groeit in Nederland in twee soorten. Meestal wordt de grote brandnetel gebruikt maar de kleine brandnetel is ook eetbaar. Deze laatste 'prikt' nog meer dan de grote brandnetel. Brandnetels zijn bedekt met brandharen. Deze zijn voor een gedeelte gemaakt van silicium. Silicium is een bestanddeel van glas. Deze brandharen breken dus makkelijk af als je deze aanraakt. De brandharen zijn onder andere gevuld met mierenzuur en histamine-achtige stoffen die de huidreactie geven. Brandnetels zijn daarom niet rauw te eten en dienen altijd geblancheerd te worden. Oogst brandnetel tot het begin van de bloei. Daarna verliest brandnetel zijn kracht. In een milde winter staat brandnetel soms al in februari boven de grond. De toppen hebben dan een roodachtig uiterlijk. In de natuurgeneeskunde gelden deze rode toppen als een zeer krachtig bloedverrijkend therapeuticum.

JE HEBT NODIG:

- 100 g verse brandneteltoppen
- 6 eieren, biologisch
- Keltisch zeezout en peper

TIP:

- Sla de omelet dubbel en laat deze nog wat nagaren.

BEREIDING:

– Breng een pan water aan de kook en blancheer de brandneteltoppen.
– Doe de brandnetel pas in het water als dit kookt.
– Blancheer 4 min.
– Laat de brandnetels goed uitlekken in een vergiet en hak de brandnetels fijn net zoals je spinazie hakt.
– Roer de eieren los en bak een omelet.
– Als de bovenkant van de omelet bijna gestold is leg dan de gehakte brandnetel op de omelet.
– Maak op smaak met zout en peper.




SMO
OTH
IES



EET JE DRINKEN
EN DRINK JE ETEN

SMOOTHIES

Smoothies zijn een nieuwe hype, maar vooral een prima manier om meer groenten en fruit binnen te krijgen. De gemiddelde Westerse mens heeft een chronisch tekort aan groente en fruit. Groente en fruit zijn de belangrijkste bronnen van vezels, vitamines en mineralen. We hebben allemaal ook een ingebouwde blender: onze tanden en kiezen. Varieer in smoothies met groente en fruit en zorg dat het grootste deel uit groente bestaat. Voeg eventueel wat gezonde vetten toe (theelepel kokosolie, lijnzaad, avocado) om ervoor te zorgen dat de natuurlijke suikers uit groente en fruit geleidelijk worden opgenomen. Experimenteer met verschillende combinaties en vind uit welke 'superbenzine' het beste bij jouw motor past!

SMOOTHIES

BEREIDING SMOOTHIES ALGEMEEN:

– Doe de benodigdheden in een hoge beker, blender of keukenmachine met een scheut water.
– Meng alles draaiend op de hoogste stand tot een schuimige drank.
– Voeg zonodig nog wat extra (mineraal)water toe om de smoothie te verdunnen. Welke dikte vind jij lekker?
– Schenk in een groot glas.

Alle smoothierecepten geven een groot glas van 300 ml. Bereiding en voorbereiding is 5-10 min. in totaal.

Maak de smoothie op de voor jou gewenste dikte door er extra *(mineraal)*water aan toe te voegen.

FRISSE SPINAZIE

JE HEBT NODIG:

- 2 Granny Smith-appelen met schil
- 100 g spinazie
- 1 el fijngehakte oregano
- wat water om de dikte van de smoothie naar eigen inzicht te bepalen.

TIP:
- Garneer met schijfje appel met schil en wat fijngehakte oregano op de rand van het glas.

VARIATIE:

- Varieer met andere appelen, gebruik ananas of mango.

AFTERNOON DIP SMOOTHIE

JE HEBT NODIG:

- ½ mango, geschild en in blokjes
- 100-150 ml kokosmelk
- 1 el versgeraspte gember
- eventeel water om de smoothie te verdunnen

EXTRA'S:

- Vervang de gember door kardemompoeder en kaneel voor een kruidige smaaksensatie.

RED VELVET

JE HEBT NODIG:

- 100 g gekookte bietjes in stukjes
- 100 g frambozen
- 1 el fijngehakte dille
- *(mineraal)*water

EXTRA'S:

- Voeg eens extra pompoenpitten, *(mineraal)*water en wat citroensap toe.

TIP:
- Garneer met 1 of 2 frambozen en wat fijngehakte dille.

VARIATIE:

- Vervang de frambozen voor 2 gepelde sinaasappelen die je in zijn geheel fijn maalt.

VENKELSMOOTHIE

JE HEBT NODIG:

- ½ venkelknol
- 150 g verse ananas, in blokjes
- 1 el fijngehakte peterselie
- ¼-½ tl kurkuma

BEREIDING:

– Doe de venkel met de ananas en 1 el fijngehakte peterselie en kurkuma naar smaak in de blender.
– Schenk er water bij en puree het tot een drank.
– Voeg zonodig meer water toe en schenk in een groot glas.
– Garneer met een toefje venkelgroen.

VARIATIE:

- Ook lekker met mango of papaya.

WORTELSMOOTHIE

JE HEBT NODIG:

- 2-3 bospenen
- 1 nectarine of perzik
- 1 el vers geraspte gember
- 2 sinaasappelen, gepeld
- ½ tl komijn, gemalen

TIP:
- Steek in de smoothie een lange bospeen met wat groen eraan.




INSE
CTEN



EIWITTEN OP ZES POOTJES

INSECTEN

Insecten hebben altijd deel van ons voedingspatroon uitgemaakt. Ze zijn makkelijk te vangen en leveren veel *(gezonde)* eiwitten. Insecten zijn ook veel duurzamer dan bijvoorbeeld rundvlees. Een kilo groei aan insecten kost slechts 18 gram CO2, terwijl een kilo groei van een rund 2850 gram CO2 kost. Voor een kilo insecten is twee kilo voedsel nodig, terwijl voor een kilo rundvlees acht kilo voedsel nodig is. Insecten zijn recentelijk weer in het supermarktschap geïntroduceerd en ze zijn ook bij groothandels verkrijgbaar. Proef en experimenteer eens met insecten als alternatief voor vis of *(zoogdieren)* vlees. Het is even door de zure appel heen bijten... en hopen dat er een worm in zit!

KROKANTE SPRINKHANEN

INSECTEN

10 MIN. 10 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 50 gram sprinkhanen, diepgevroren
- 1 el kokosolie
- 2 tenen knoflook, geplet en fijngesneden in reepjes

EXTRA'S:

- Keltisch zeezout, fijngemalen
- Shoarmakruiden, cajunkruiden mix of een andere van pagina 48.

TIP:

- Dip in de chocoladesaus van pagina 142 als snack voor op een feestje of als bijgerecht van een maaltijd.

BEREIDING:

– Ontdooi de sprinkhanen.
– Verwijder de pootjes van de sprinkhaan, eventueel ook de vleugels.
– Verhit een koekenpan en smelt de kokosolie hierin.
– Bak de knoflook tot het gaat geuren.
– Haal de knoflook uit de pan en voeg de sprinkhanen toe.
– Bak de sprinkhanen krokant in 2-5 min.
– Schep ze uit de pan en laat ze uitlekken op een stuk keukenpapier.
– Bestrooi met wat Keltisch zeezout.

VARIATIE:

- De sprinkhanen en ander insecten zijn in 2 vormen verkrijgbaar, namelijk diepgevroren of gevriesdroogd. De eerste moet bewaard worden in de vriezer en de ander kan gewoon in je voorraadkast staan.



CANDY WITH BUGS

INSECTEN

10 MIN. 10 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 15 - 20 g wasmotrupsen, diepgevroren
- 50 g walnoten *(ongebrand)*
- 50 g gedroogde vijgen *(zonder suiker)*
- mespunt zout
- olijfolie extra vierge, mild

EXTRA'S:

- Probeer ook eens met hazelnoten, pistachenoten of paranoten.

TIP:

- Week ½ of 1 vijg in warm water om de reep iets zachter te maken.
- Bewaar de reep in een luchtdichte pot of bakje.

BEREIDING:

– Rooster de wasmotrupsen in een droge koekenpan krokant.
– Maal de noten in de keukenmachine fijn en voeg op het laatst de wasmotrupsen toe samen met het gedroogde fruit.
– Voeg een mespunt zout toe.
– Stop als het nodig is tussendoor om de wand van de kom schoon te schrapen.
– Doe het mengsel in een met bakpapier bedekte schaal.
– Druk het geheel overal goed plat tot gelijke dikte.
– Dek de ovenschaal met huishoudfolie af en zet er een passende ovenschaal op die je verzwaart met wat blikjes.
– Laat het in de koelkast koud worden.
– Doe wat olijfolie op een mes en snijdt het koud geworden mengsel in repen of blokjes.

Je mag gerust de wasmotrupsen volledig fijnmalen!



CHOCOLADEFLIKKEN MET MEELWORMEN

INSECTEN

10 MIN. 15 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 3 el meelwormen
- 100 g chocolade met min. 72% cacao
- 20 g hazelnoten, fijn gehakt
- 3 abrikozen, fijngehakt

TIP:

- Zet de chocolade in de vriezer om het sneller hard te laten worden.

BEREIDING:

– Bekleed een bakplaat met bakpapier.
– Rooster de meelwormen krokant in een droge koekenpan.
– Smelt de chocolade langzaam in een kom boven op een pannetje met kokend water.
– Meng de geroosterde meelwormen en noten door de chocolade.
– Schep nu per keer een eetlepel chocolademengsel op de bakplaat.
– Laat de chocolade afkoelen en hard worden.

WIL JE GLANZENDE CHOCOLADE?

- Laat dan de temperatuur voorzichtig onder af en toe roeren stijgen tot 45-50 °C.
- Gebruik hiervoor een kookthermometer.
- Schenk $^{2}/_{3}$ van de gesmolten chocolade op een koude stenen ondergrond en laat afkoelen tot 31 °C, terwijl je de chocolade met 2 spatels mengt.
- Doe de afgekoelde chocolade weer in je kom en voeg de meelwormen, hazelnoten en abrikozen toe.
- Meng alles goed door elkaar.
- Spreid het uit in porties over bakpapier.
- Gefeliciteerd! Je hebt nu chocolade getemperd, net als ik voor de eerste keer!

Met dank aan
Mings Slikker van Kookschool Koken & Proeven.




OERsterk
& Friends

SNELLE PANNENKOEK

RECEPT

5 MIN. 5 MIN.

Happy & Healthy life Coach Vivian: 'Naast tv-presentatrice ben ik gediplomeerd voedingscoach en hormoontrainer en een echte healthlover. Ik vind niks leuker dan mensen te mogen inspireren en helpen in hun zoektocht naar gezondheid. Ik heb zelf mogen ervaren wat een gezonde leefstijl met je lichaam kan doen. Gezonder eten, regelmatig bewegen en een positieve mind kunnen jouw leven omtoveren tot een happy, healthy life.'

JE HEBT NODIG:

- 2 eieren
- 1 banaan, geprakt
- mespuntje kaneel, meer naar smaak
- mespuntje Keltisch zeezout, gemalen
- handje blauwe bessen
- 1 el kokosolie

EXTRA'S:

- Combineer met andere soorten fruit en kokosrasp of snippers.

TIP:

- Zorg dat je een rijpe banaan gebruikt. Of gebruik eens een bakbanaan!

BEREIDING:

– Zet een koekenpan op het vuur en laat zachtjes warm worden.
– Klop de eieren los en voeg de banaan toe.
– Breng op smaak met kaneel, zout en mix goed.
– Voeg de blauwe bessen toe.
– Doe de kokosolie in de pan en bak de pannenkoek.
– Snel een deksel erop. En klaar!

VARIATIE:

– Bak de blauwe bessen eens niet mee maar strooi ze over je pannenkoek. Dit geeft een frisse smaak.



VIVIAN REIJS
Happy & Healthy life Coach

www.vivonline.nl

SUGARLESS PALEO GRANOLA

RECEPT



5 MIN. 20 MIN.

Ondanks dat Jennifer heeft gekozen voor een gezonde en gebalanceerde lifestyle, schaamt ze zich niet om te genieten van de goede dingen in het leven. ‘Omdat ik mij richt op suikervrije en gezonde voeding – en daarom op een bewuste leefstijl – houd ik er natuurlijk extra rekening mee dat de lunches wel smaakvol moeten zijn. Daarom vind je bij Sugarless geen flauw en stoffig eten, maar luxe en superlekkere lunches.’

JE HEBT NODIG:

- 50 gram amandelen, ongebrand
- 50 gram walnoten, ongebrand
- 50 gram hazelnoten, ongebrand
- 50 gram zonnebloempitten
- 1-3 el honing (Manuka- of andere honing)
- beetje Keltisch zeezout

EXTRA’S:

- Plus extra smakelijke ingredienten als cacaonibs, gojibessen of chiazaadjes.

BEREIDING:

- Verwarm de oven voor op 170 °C.
- Plaats alle zaden, noten en wat zout in een keukenmachine en druk op de pulseknop zodat ze grofgehakt zijn.
- Giet de gehakte zaden en noten in een grote kom.
- Voeg er dan de honing aan toe. De honing zal het mengsel bij elkaar houden en dus een beetje plakkerig zijn.
- Als het te droog is meng je er nog wat extra honing doorheen. *(Als je het tot een bal kan vormen dan is het goed.)*
- Verdeel het mengsel verspreid op wat keukenpapier op een bakplaat, en bak het in het midden van de oven in zo’n 10-15 min. af.
- Houd de oven in de gaten, de honing kan ineens flink karamelliseren en bijna verbranden.
- Zodra het geroosterd is, koel het geheel dan buiten de oven af en breek het in stukken. Dit geeft een bittertje aan je granola.
- Nu kun je er diverse extra ingrediënten aan toevoegen zoals gedroogde cranberries, rozijnen, kokossnippers, chiazaadjes, cacaonibs, gojibessen e.d.
- Voeg er dan een beetje ‘ongezoete’ kokosmelk bij in een ontbijtkom.
- Je kunt deze heerlijke Paleo granola in een luchtdichte pot zeker zo’n 2 weken bewaren.
- Maar dit is zo lekker, dat red je niet!



JENNIFER DE JONG
Sugarless

www.sugarless.nl

foto: Ronald Pronk

DETOXSMOOTHIE SCHOONSTE

RECEPT



5 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 250 ml kokoswater
- 125 g ananas *(ca. ¼ ananas)*, geschild en in stukken
- 100 g komkommer met schil
- 15 cm bleekselderij
- 5 takjes verse koriander
- ½ tl geraspte gember
- ½ tl vanillepoeder

EXTRA'S:

- Gebruik peterselie als je koriander niet lekker vindt!

'Het is altijd goed om je lijf een handje te helpen bij de ontgifting en reiniging van je organen. Daarvoor is er een aantal voedingsmiddelen (zoals chiazaad, koriander, peterselie, aloë vera, grapefruit, citroen, limoen, chlorella, spirulina en tarwegras) die je daarbij ondersteunen. Heb je jezelf even helemaal laten gaan, kom je terug van een uitgebreide vakantie of heb je net een griepje gehad, boost je lijf dan met deze smoothies.'

BEREIDING:

– Blend alles samen tot een romige gladde smoothie.
– Voeg naar wens nog extra water toe als je hem nog te dik vindt.



JESSE VAN DER VELDE EN ANNEMIEKE DE KROON

De snelle superfood chef
80 heerlijke, gezonde recepten voor elk moment van de dag

www.jessevandervelde.com

SHIITAKE

RECEPT

MET GEROOSTERDE GROENTEN EN GEBRUINDE HAZELNOOT



35 MIN.

JE HEBT NODIG:

- 10 flinke shiitake, stelen verwijderd en gecontroleerd op zand/aarde
- 250 g bospeentjes
- 250 g groene asperges, gewassen en taaie onderkant er afgesneden.
- 300 g wilde spinazie, gewassen en gedroogd en stelen verwijderd
- 30 g hazelnoten
- 5 takjes tijm, blaadjes losgerist
- 2 teentjes knoflook, gepeld en geplet
- 2 blaadjes laurier
- 2-3 el kokosolie
- zout en peper

BEREIDING:

– Rooster de hazelnoten in een droge pan of wok tot ze een lichtbruine kleur krijgen. Laat ze hierna afkoelen en hak ze grof. Leg ze opzij voor de garnering.
– Snijd de bospeen in de lengte door de helft.
– Verhit een wok of een grote hapjespan.
– Rooster de bospeen in een eetlepel kokosolie tot deze gaar begint te worden.
– Voeg de asperges en laurier toe en wok totdat deze gaar worden.
– Snijd of scheur de shiitake in stukken en voeg het aan de gare bospeen en asperges toe.
– Laat de shiitake gaar worden.
– Voeg nog een eetlepel kokosolie en de gekneusde knoflook met de tijm toe.
– Voeg naar smaak peper en zout toe en wok alles nog eens om.
– Scheur de spinazie in stukken en doe deze op een bord.
– Schep hierop de warme wokgroenten en strooi de gehakte hazelnoot erover.

Recept afkomstig van
Eugène van Angelbeek,
Restaurant & Brasserie De Veranda.

VARIATIE:

- Wok op het laatste moment ook de spinazie nog even mee.

TIP:

- Doe bladgroenten in een slacentrifuge om het aanhangende water te verwijderen als je de bladgroenten wilt wokken. Of in een kussensloop die je als een lasso over je hoofd rondslingert.
- Eventueel kun je wat water toevoegen om de bospeen en de asperges, zonder de topjes, ook nog iets te stomen. Als het vocht verdwenen is gaat alles weer bakken.



VULLEN OF VOEDEN
Wilfred en Lili Genee

www.vullenofvoeden.nl

PITTIGE GEWOKTE WITVIS

RECEPT



20 MIN.

JE HEBT NODIG:

- ½ witte kool, in dunne reepjes
- 1 ui, gepeld en in halve en kwart ringen
- 1 prei, in ringen
- ½ rode paprika, in reepjes
- ½-1 bakje kastanjechampignons
- 3 tenen knoflook, gepeld en geplet
- 300 g witvisfilets, in stukjes gesneden
- ¼ Spaanse peper, zaadjes verwijderd en in ringetjes
- 50–100 ml kokosmelk
- 2 el kokosolie
- 1 el kerrie, meer naar smaak of een andere kruidenmix *(zie pagina 48)*
- Keltisch zeezout

TIP:

- Je kunt de stukjes vis ook in de saus gaar koken, dan is vooraf bakken niet nodig.

'Beetgare groenten bevatten veel vezels die onze darmbacteriën graag eten. Onze dikke darmbacteriën zetten deze vezels om in stoffen die ontstekingen in ons lichaam kunnen remmen. Kies altijd voor wilde vis. Kweekvis bevat vaak antibiotica, hormonen en residuen van bestrijdingsmiddelen. Door in de supermarkt te kiezen voor vis met het MSC-logo, weet je zeker dat het om wilde vis gaat. Vooral witvis is een mooie bron van jodium.'

BEREIDING:

- Verhit een wok of ruime hapjespan op het vuur.
- Voeg een beetje kokosolie toe en voeg de knoflook toe.
- Laat de knoflook bakken tot licht goudbruin of dat het begint te geuren.
- Haal nu uit de pan en leg even apart.
- Doe nog wat olie in de pan en voeg de kerrie toe.
- Bak hierin de vis krokant en bijna gaar.
- Haal de vis uit de pan.
- Bak hierin nu de champignons kort tot ze beginnen te bruinen.
- Haal ook uit de pan en leg bij de vis.
- Doe nu de kerrie met de kool in de pan en voeg een scheut water toe zodat de kool kort gestoofd wordt.
- Als het vocht is verdwenen voeg je de ui, prei, paprika en Spaanse peper toe.
- Eventueel kun je nog een keer de groenten stomen.
- Voeg nu de kokosmelk toe en de champignons en vis.
- Breng op smaak met Keltisch zeezout en versgemalen peper.
- Laat alles nog even kort doorwarmen.
- Schep de gewokte vis met groenten in een kom en serveer met wat achtergehouden prei.



JUGLEN ZWAAN
Ahealthylife

www.ahealthylife.nl

SALADE MET KIP EN MANGODRESSING

RECEPT



20 MIN.

JE HEBT NODIG:
- 600 g kipfilet, in reepjes
- 1 el kokosolie
- 2 grote wortels
- 1 komkommer
- 200 g spinazie
- 20 g verse koriander
- 1 mango
- 60 ml olijfolie
- sap van 1 citroen
- peper en zout
- 8 el rauwe cashewnoten

TIP:
- Deze salade is ook lekker met garnalen in plaats van kip.

'Hoe simpel het ook lijkt, het pureren van een mango met wat olijfolie en citroen maakt een geweldige dressing. Deze salade is dan ook heerlijk op een zomerse dag, of wanneer je juist behoefte hebt aan een zomers gevoel.'

BEREIDING:
- Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de kip in 5-6 minuten op middel-laag vuur rondom goudbruin en gaar.
- Was de wortels en komkommer en snijd deze met behulp van een *(julienne)* dunschiller of spiraalsnijder in lange, dunne linten.
- Combineer de wortel- en komkommerlinten met de spinazie, verse koriander en gebakken kip in een grote kom.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes, pureer het vruchtvlees met olijfolie, citroensap, peper en zout in een blender of foodprocessor.
- Schenk de dressing over de salade in de kom en garneer met cashewnoten.

BIJ AUTO-IMMUUNZIEKTE:
Garneer de salade niet met cashewnoten.



MARINKA BIL
Eetpaleo

www.eetpaleo.nl

PITTIGE CEVICHE

RECEPT

15 MIN. 5 MIN. +3 UUR

'Zin in iets bijzonders, anders dan anders, voor jezelf, je gezin of je gasten dit weekend? Ceviche is vis gegaard in citroen/limoensap en zooo lekker! Geniet ervan! Het voorbereiden duurt niet zo lang, maar de vis moet wel minimaal drie uur intrekken, hou hier dus rekening mee.'

JE HEBT NODIG:

- 1 kg gemengde vis *(in stukjes gesneden)* en garnalen/gamba's
- 5 tomaten, in kleine blokjes
- 2 stengels bleekselderij, in heel smalle reepjes
- 5 tenen knoflook, geplet en heel fijngesneden
- 1 of 2 Spaanse pepers, naar smaak, zaadjes eruit en in kleine reepjes gesneden
- 1 grote rode ui, fijngesneden
- ½-1 komkommer, in dobbelsteentjes *(geschild of niet)*

het sap van 8 limoenen

- 1 flinke hand verse koriander
- Keltisch zeezout, Himalayazout of goed zeezout
- Versgemalen zwarte peper
- 1 el *(kleine)* mierikswortel, vers geraspt of uit potje
- zelfgemaakte ketchup of ketchup zonder suiker of ongewenste additieven
- paar druppels tabasco *(naar smaak)*
- grote stevige slabladeren *(Romaine- of stevige ijsbergsla)*

TIP:

- De ketchup is volgens ons niet per se nodig.
- Door de lange tijd van marineren trekt de pit van de Spaanse peper en tabasco nog dieper in het gerecht. Met een ½ Spaanse peper was het voor ons pittig genoeg.

BEREIDING:

– Snijd alles in stukjes en doe in een grote schaal.
– Giet hier het sap van de limoenen overheen en voeg vervolgens helemaal naar smaak het zout, de peper, ketchup, mierikswortel en tabasco toe.
– Meng goed en voorzichtig.
– Laat het mengsel in de koelkast minimaal 3 uur intrekken, bij voorkeur nog ietsje langer.
– Schep dit mengsel in een stevig slablad en vouw op.
– Zo uit het handje, heerlijk!
– Voor je gasten die wel taco's/tortillawraps eten, kun je het daar ook in serveren uiteraard.

VARIATIE:

– Gebruik langoest- of rivierkreeftstaartjes zoals wij hebben gedaan in plaats van de garnalen of gamba's. Langoesten zijn kreeftjes zonder scharen en worden lokaal vooral in de Noordzee gevangen.



JACQUELINE VAN LIESHOUT
detox coach

www.detoxcoach.nl

FRITTATA

RECEPT

MET POMPOEN, COURGETTE, KERRIE EN ZOETE UI

15 MIN. **30 MIN.**

JE HEBT NODIG:

- 5 eieren
- 1/3 pompoen, afhankelijk van het formaat, geschild en in schijven
- 2 zoete uien, gepeld en in ½ ringen
- 1 tl kerrie, eventueel meer naar smaak
- ½ courgette, in plakjes
- 2 takjes platte peterselie, fijngehakt
- 1 el bieslook, fijngesneden
- klontje boter
- Keltisch zeezout en peper

EXTRA'S:

- Gebruik een andere kruidenmix als smaakmaker.

TIP:

- Knip de verse kruiden met een schaar fijn.
- Handige manier om te checken of je frittata gaar is: haal de vorm uit de oven en tik in het midden op de bodem. Trilt het nog allemaal te veel dan is hij nog niet gaar.

BEREIDING:

- Verwarm de oven voor op 170 °C.
- Smelt een klontje boter in een kleine pan en doe de ui hierin.
- Zet het vuur laag en plaats een deksel op de pan.
- Laat de uien gaar stoven in hun eigen vocht tot ze bijna gaar zijn en het vocht is verdampt. Controleer tussendoor geregeld.
- Breng ondertussen een pan met water aan de kook met wat zout.
- Blancheer de schijven pompoen in het kokende water voor 3-5 min.
- Giet dan af en laat uitlekken in een vergiet.
- Klop de eieren los met de kerrie, peterselie en bieslook.
- Breng op smaak met zout en peper.
- Bekleed een bakvorm met bakpapier.
- Giet wat eimengsel in de vorm en bedek de bodem met de pompoenschijven.
- Verdeel de uien over de pompoen en bestrooi nog met een beetje zout.
- Voeg wat eimengsel toe en verdeel de courgette over de vorm.
- Giet nu alle losgeklopte eieren over de courgette en eindig met een laag pompoen.
- Zet de frittata in de oven voor 20 min.
- Check dan of het eimengsel is gestold, vooral in het centrum.

VARIATIE:

- Ook lekker om te eten! Combineer met een groene salade aangemaakt met appelazijn en olijfolie als zure tegenhanger. Of gebruik gedroogde berberisbessen als extra zuurtje.



RALPH MOORMAN
levensmiddelentechnoloog
en gezondheidscoach

www.ralphmoorman.com

Ralph Moorman is levensmiddelentechnoloog en gezondheidscoach en werd bekend met de boeken 'De hormoonfactor' en 'De boodschappencoach'. Voor de kookliefhebber schreef hij 'Het hormoonbalansdieet' en 'Gezond eten met Ralph', waar dit heerlijke Frittata recept van topkok Baltasar Tieskens in staat.

ANTI-GRIEP SHAKE

RECEPT



10 MIN.

JE HEBT NODIG:

- ¼ - ½ avocado, geschild of uitgelepeld
- ½ komkommer
- 2 grote Romeinse slabladeren of 4 tot 6 kleine
- ¼ ananas, geschild en kern verwijderd
- 1 appel
- sap van 1 limoen
- sap van 1 citroen
- 2 limoen of keffirblaadjes *(vers)*
- 1 tl kokosolie
- ijsblokjes
- Kokoswater of water naar wens
- 1 el tarwegras
- 1 tl maca

BEREIDING:

– Doe alle groente en fruit in de blender en voeg de superfoods toe.
– Voeg hierna het limoen- en citroensap toe samen met de limoenblaadjes, het kokoswater en ijsblokjes.
– Mix.
– Door de ijsblokjes wordt deze shake heerlijk fris.

TIP:

- Maak van amandelmelk of kokosmelk ijsblokjes. Dit geeft een lekkere, frisse smaak aan de shake.



foto: Diane Hendrikx

ELLEMIEKE VERMOLEN
Health lover en trainer hormoonfactor.
Auteur 'Happy Shake' en 'Ellemieke's Familie Kookboek'.

www.ellemiekevermolen.com
www.minestrone.be

APPLE CRUMBLE

RECEPT



20 MIN. 15 MIN.

'Eind mei 2012 besloot ik een maand suikervrij te gaan eten. Ik plaatste een oproep op Facebook in de hoop nog een paar 'gekken' te vinden om de uitdaging mee aan te gaan. Tot mijn grote verbazing deden er meer dan 350 mensen met me mee. Zo is Sugarchallenge geboren.'

JE HEBT NODIG:

- 4 grote zoete appels in stukjes
- 300 gram amandelmeel *(of een combinatie van 150 gram amandelmeel en 150 gram boekweitgrutten)*
- 6 dadels, minimaal 1 uur geweekt in water
- 2 eetlepels kokosrasp
- een snufje zout
- 2 grote eetlepels kokosolie
- 2-3 eetlepels ongezoete appelmoes
- kaneel naar smaak

BEREIDING:

– Verwarm de oven voor op 180 °C
– Pureer de dadels in de blender tot een mousse.
– Smelt het kokosvet in een pannetje en doe de gepureerde dadels erbij, laat heel even meekoken en haal dan van het vuur.
– Voeg in een mengkom het amandelmeel, wat zout en de kokosrasp bij elkaar en roer goed door.
– Voeg het kokosvetmengsel erbij en roer weer goed door, als het goed is ontstaat er een kruimelig deeg.
– Doe de appels in een ovenschaal en meng met de kaneel. Zelf gebruik ik altijd veel kaneel, zeker ook omdat dit je bloedsuikerspiegel ondersteunt, maar smaken verschillen!
– Meng de appelmoes door het appelmengsel.
– Kruimel vervolgens het deeg over het appelmengsel.
– Zet ongeveer 10-15 minuten in de oven tot het mooi goudbruin is geworden.

VARIATIE:

Je kunt met dit gerecht heerlijk variëren, zo kun je ook kiezen voor een combinatie met appel en gedroogde abrikozen, rood fruit of je kunt een paar bananen door het kruimeldeeg verwerken als zoetstof in plaats van de dadels.

TIP:

Met meer of minder dadels kun je ervoor kiezen om het gerecht zoeter of minder zoet te maken. Meestal maak ik het wat zoeter als er gasten komen die nog niet gewend zijn aan suikervrij. Hun smaakpapillen zijn nog gewend aan sterke zoete smaken en op die manier kun je de overgang wat kleiner maken. Bovendien is de kans groter dat ze het zo lekker vinden dat ze geïnspireerd raken en wellicht ook hun eerste stappen op het gezonde pad gaan zetten!



CAROLA VAN BEMMELEN
food & lifestylecoach,

initiatiefneemster Sugarchallenge en auteur van de succesvolle serie 100% suikervrij boeken.

www.sugarchallenge.nl


BIJ
LAGE

SEIZOENSPRODUCTEN

BIJLAGE 1

In de supermarkten is het hele jaar door hetzelfde assortiment verkrijgbaar. Deze bijlage geeft aan hoe je volgens de seizoenen kan eten.

JANUARI

Aardperen
Boerenkool
Knolselderij
Koolraap
Pastinaak
Pompoen
Prei
Raap
Rammenas
Rode biet
Rode kool
Savooiekool
Schorseneren
Spruiten
Ui
Veldsla
Witlof
Witte kool
Wortelen

FRUIT

Ananas
Appel
Bananen
Citroenen
Kiwi's
Mandarijnen
Peren
Sinaasappel

KRUIDEN

Bieslook
Peterselie
Selderij

FEBRUARI

Aardperen
Boerenkool
Knolselderij
Pastinaak
Pompoen
Prei
Raap
Rammenas
Rode biet
Rode kool
Savooiekool
Schorseneren
Spruiten
Ui
Veldsla
Witlof
Witte kool
Wortelen

FRUIT

Ananas
Appel
Bananen
Citroenen
Kiwi's
Mandarijnen
Peren
Sinaasappel

KRUIDEN

Bieslook
Peterselie
Selderij

MAART

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

FRUIT

Ananas
Appel
Bananen
Citroenen
Kiwi's
Mandarijnen
Peren
Sinaasappel

KRUIDEN

Bieslook
Peterselie
Selderij
Rozemarijn

APRIL

Andijvie
Bloemkool
Broccoli
Koolrabi
Prei
Raap
Raapstelen
Radijs
Rode biet
Roodlof
Selderij
Sla
Spinazie
Ui
Waterkers
Witlof

FRUIT

Bananen
Sinaasappelen

KRUIDEN

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
Citroengras *(sereh)*
Dille
Knoflook
Peterselie
Rozemarijn
Selderij
Tijm

JUNI

Andijvie
Artisjok
Asperges
Aubergine
Bloemkool
Komkommer
Koolrabi
Prei
Raap
Radijs
Savooiekool
Selderij
Sla
Spinazie
Spitskool
Tomaat
Ui
Waterkers
Wortelen

FRUIT

Aardbeien
Frambozen
Kruisbessen
Kersen
Nectarines
Perziken
Rode bessen

KRUIDEN

Basilicum
Bieslook
Citroengras *(Sereh)*
Dille
Kervel
Knoflook
Lavas *(Maggi-plant)*
Oregano
Rozemarijn
Salie
Tijm

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
Cantaloupe-meloen
Kersen
Meloen
Pruimen
Rode bessen

KRUIDEN

Basilicum
Bieslook
Citroengras
Dille
Kervel
Knoflook
Lavas *(Maggi-plant)*
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
Citroengras
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
Savooiekool
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
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
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
Salie
Tijm

NOVEMBER

Andijvie
Bloemkool
Boerenkool
Broccoli
Courgette
Knolselderij
Koolraap
Pastinaak
Pompoen
Prei
Raap
Rammenas
Rode biet
Rode kool
Savooiekool
Schorseneren
Selderij
Spruiten
Ui
Veldsla
Witlof
Witte kool
Wortelen

FRUIT

Appelen
Peren
Druiven

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

-

OVERZICHT KOOLHYDRATEN: VERDIEPING GLUCOSE EN INSULINE

BIJLAGE 2

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 energieinname verantwoordelijk. Deze koolhydraten komen uit zetmeel en kunstmatig zoet.

ENKELVOUDIGE KOOLHYDRATEN:
druivensuiker (glucose) en vruchtensuiker (fructose)

TWEEVOUDIGE KOOLHYDRATEN:
suiker *(sacharose)*, melksuiker *(lactose)* en moutsuiker *(maltose)*

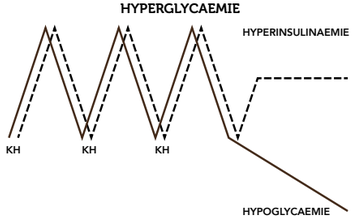
MEERVOUDIGE KOOLHYDRATEN:
zetmeel *(complexe koolhydraten)*, vezels.

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

Tabel afkomstig uit het (kook)boek 'Oergondisch genieten' van Ria Penders en Yvonne van Stigt.

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 onderstaande tabel. De fructose uit fruit en bepaalde vezels uit wortelen dienen bijvoorbeeld ook als glucosebron. Veel mensen denken dat *(kunstmatige)* 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. 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 *(glycaemische lading)* en de hoeveelheid micronutriënten die het product 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 *(hyperinsulinaemie)*. Het teveel aan insuline veroorzaakt op zijn 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 stressassen 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 ander 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 hyperinsulinaemie 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, ondoorbroken 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 alvleesklliercellen betekent dat de cellen vergroten *(hypertrofie)* en te 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.

OVERZICHT EIWITTEN EN VETTEN

BIJLAGE 3

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 *(200 gram)* portie 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 *(60 gram)* groentelepel peulvruchten	5 gram eiwit
1 *(20 gram)* handje 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 en 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		Omega 6-vetzuren	
ALA	alfa-linoleenzuur	LA	linolzuur
EPA	eicosapentaeenzuur	AA	arichidonzuur
DHA	docosahexaeenzuur	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:
Rodewijnazijn
Balsamicoazijn
Mosterd
Zeezout
Bouillonpoeder

DIVERSEN:
Kokosmelk
Kokosroom
Amandelmeel
Kastanjemeel
Boekweitmeel
Olijven
Pure chocola *(minimaal 70% cacao)*

KRUIDEN EN SPECERIJEN: NATUURLIJKE MEDICIJNEN

BIJLAGE 4

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 ingrediënt van pesto.

Laurierblad bevat: calcium, ijzer, magnesium, fosfor, kalium, zink, mangaan, vitamin 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 B– 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.

Majoraan bevat: calcium, koper, ijzer, fosfor, kalium, magnesium, mangaan, vitamine A, B6, B11, C en K. Smaak lijkt op tijm. Majoraan kan aan elke schotel worden toegevoegd: schotels met ei, lam, wild, worst, soep, stoofpotten en groentes. Majoraan raakt zijn smaak snel kwijt in het kookproces, dus voeg majoraan 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, kardamom, peper, gember, saffraan, 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.

WAT KAN IK BETER MEER ETEN?

BIJLAGE 5

'Laat voeding uw medicijn zijn, en uw medicijn uw voeding.'
Hippocrates, grondlegger reguliere geneeskunde (460-375 v.Chr.)

Uit de Nederlandse voedselconsumptiepeiling 2007-2010 van het RIVM blijkt dat Nederlanders nog steeds te weinig fruit, groente, vis en vezel eten. 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. Het wordt tijd om ons logisch verstand te gebruiken en terug te gaan naar onze basis. De zeven gouden voedingsrichtlijnen zijn:

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

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.

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. De omgeving is in te korte tijd te drastisch veranderd. Veel mensen halen tegenwoordig hun energie voor 70 procent uit voedingsmiddelen die we vroeger nooit hebben gegeten *(brood, pasta, rijst, melk, margarine, plantaardige oliën).*

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. Het is het hele jaar zomer *(overvloed)* in het voedselaanbod. Dit verstoort ons lichaam. Het ritme terugbrengen in het voedingsaanbod *(seizoenen)* en de voedingsinname *(2-3 keer per dag eten)* werkt gezondheidsbevorderend.

We hoeven tegenwoordig niet als jager-verzamelaar te gaan leven door op konijnen te jagen of de kat van de buren te barbequeën. 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.

RICHTLIJN 2: BEPERK HET GEBRUIK VAN SUIKER EN BEWERKTE KOOLHYDRATEN

Suiker en koolhydraten zorgen voor meer glucose in het bloed. Glucose is brandstof. Een verhoogde 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.

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.

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 essentiele 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 drie-dagen-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 meest 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 weefsels 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 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, worden weerspiegeld in het water.

Water kan informatie opslaan in haar structuur door middel van waterstofbruggen. Alles wat we zeggen, denken en voelen heeft op deze manier invloed op de (water)samenstelling van ons lichaam.

Drink gemiddeld 1,5 liter water per dag en drink weinig tot geen koffie en veel kruidenthee. Er zijn duizenden combinaties mogelijk.

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. Gevogelte, vis, ei, paddenstoelen, slakken, zaden en noten 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 natuur-

lijke omgeving. Een vitaal dier geeft vitaal vlees.

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.

Adviezen op basis van richtlijn 5:

- Gebruik bij matige verhitting een vetzuur zoals olijfolie. Het beste kan olijfolie (extra vierge) alleen koud worden gebruikt over gerechten. Bij 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 in salades een biologische koudgeperste olie *(met name olijfolie, pompoenpitolie, lijnzaadolie).*

RICHTLIJN 6: GEBRUIK KRUIDEN EN SPECERIJEN

Kruiden en specerijen zijn de natuurlijke medicijnen van moeder natuur. 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. Keltisch zeezout en Himalayazout zijn gezonde natuurlijke alternatieven van geraffineerd keukenzout. 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 maagdarmstelsel 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.

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.

'If diet is wrong, medicine is of no use. If diet is correct, medicine is of no need.'
Oud Ayurvedisch gezegde

Deze bijlage is een beknopte samenvatting van hoofdstuk 14 uit **'OERsterk: Gezond, fit en slank volgens de natuur'**.

WAT KAN IK BETER MINDER ETEN?

BIJLAGE 6

Welke 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) herkend. Iedere bewerking gaat ten koste van de voedingswaarde.
Tevens horen chemische E-nummers niet in onze voeding thuis. E-nummers verbergen de kwalitatieve uitholling van ons voedsel.

NUMMER 2: GRANEN EN PEULVRUCHTEN (WAARONDER PINDA'S EN SOJA).

In deze voedingsmiddelen zitten anti-nutriënten (waaronder lectines en saponinen) die veel verstorende effecten op de gezondheid kunnen hebben.
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'. De belangrijkste conclusie: verhoog de inname van nutriënten (groente, fruit) en verlaag de inname van anti-nutriënten.

NUMMER 3: MELK.

Moedermelk is uiteraard de uitzondering op de regel. Moedermelk zit bomvol wijsheid en voedingsstoffen. We kunnen als mens prima zonder (koe)melk.
Melk bevordert slijmvorming in het lichaam. Melk bevat veel (melk)suiker.
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 aan 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. Een vet kan in twee vormen voorkomen: de cis-vorm en de trans-vorm. Cis is de natuurlijke vorm die naar gezondheid wijst. Trans is de onnatuurlijke vorm die naar ziekte wijst. 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. Vet is essentieel voor onze gezondheid.

NUMMER 5: VET (ZOOGDIEREN) VLEES.

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. Vermijd zoogdierenvlees omdat deze lichaamsvreemde suikermoleculen (glycanen) hebben waarop ons immuunsysteem kan reageren. Kies vooral voor gevogelte dat actief is geweest. 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.

Daarnaast bevatten veel producten HCFS, wat voor High Corn Fructose Sirop staat. 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.

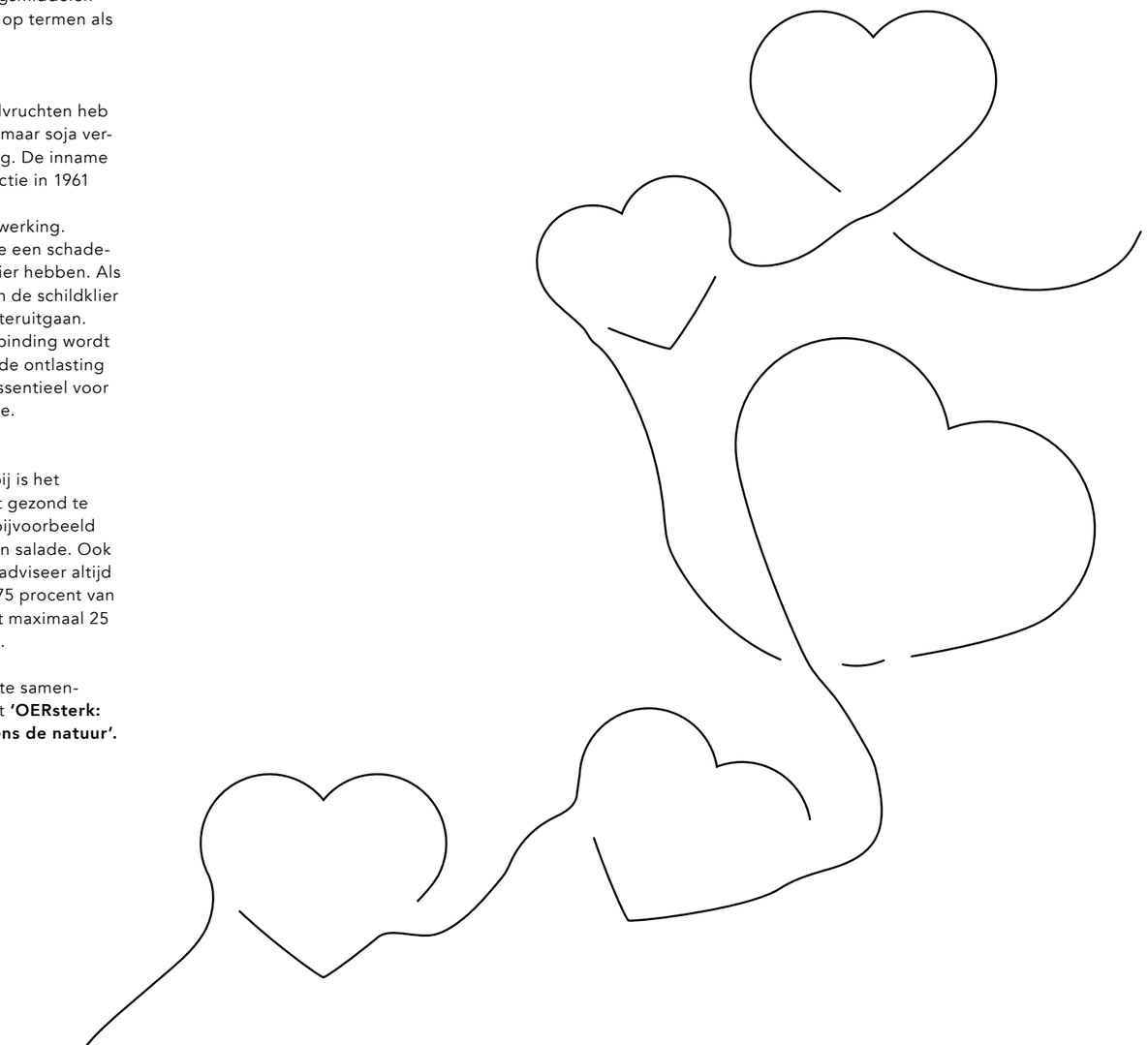
NUMMER 7: SOJA.

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 goitrogene werking. Goitrogenen zijn stoffen die een schadelijke werking op de schildklier hebben. 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.

75-25 REGEL

In de moderne maatschappij is het onmogelijk om 100 procent gezond te eten. In pretparken kan je bijvoorbeeld wel patat krijgen, maar geen salade. Ook hier gaat het om balans. Ik adviseer altijd mijn 75-25 regel. Zorg dat 75 procent van je voeding gezond is en eet maximaal 25 procent buiten deze lijntjes.

Deze bijlage is een beknopte samenvatting van hoofdstuk 16 uit **'OERsterk: Gezond, fit en slank volgens de natuur'.**



DANKWOORD

Een kookboek maken is een magisch creatieproces. Veel recepten zijn tijdens de kookdagen ontstaan. Er was tijdens het maken van dit boek een bijzondere flow. We willen de hoofdrolspelers graag bedanken:

- We willen allereerst de *'OERsterk Friends'* **Jennifer de Jong, Vivian Reijs, Ellemieke Vermolen, Ralph Moorman, Jesse van der Velde & Annemieke de Kroon, Wilfred & Lili Genee, Juglen Zwaan, Jacqueline van Lieshout, Carola van Bemmelen en Marinka Bil** bedanken voor jullie favoriete recept.
- De docenten van de *'Natura Foundation'* onder leiding van **professor Leo Pruimboom** waarvan we tijdens onze opleiding *'klinische Psycho-neuroimmunologie' (kPNI)* veel verbanden tussen voeding en gezondheid hebben mogen leren.
- **Annemarie Dufrasnes**: Veel dank voor je betrokkenheid, enthousiasme, flexibiliteit en de fantastische foto's. Vanaf het eerste moment geloofde jij in dit project en deze bezieling is treffend zichtbaar in jouw foto's.
- **Mings Slikker**: Fijn dat we in jouw kookschool *'Koken & Proeven'* konden experimenteren. We zijn blij met de ondersteuning die je tijdens de kookdagen hebt gegeven! De grote keuken met klassieke muziek was een goede voedingsbodem.
- **Louis van der Kolk**: Dank voor het aanleveren van de recepten 'eetbare planten'.
- **Michel Mulder**: Dank voor de fotografie van de cover.
- **Jesper Kuilman**: Wat kun jij toch toveren op jouw beeldscherm. Jouw creativiteit kent geen grenzen. Met de opmaak heb jij dit boek naar een hoger niveau getild, waarvoor veel dank!
- **Orrin Duin**: Veel dank voor het redigeren, jouw scherpe afstelling heeft dit boek goed leesbaar gemaakt.
- **Miriam Brand**: Dank voor jouw ondersteuning op kantoor.
- **Albert Dorenbos**: Dank je wel voor je steun en dat je de dagen alleen accepteert!
- **Hein en Willy Boersma-Moraal**: Dank voor de overnachtingen voor de kookdagen.
- **Renate en Noah de Leth**: Dank dat jullie mij altijd steunen, ook als ik thuis het eten laat aanbranden. Ik hou van jullie!

We hopen dat dit boek een zaadje mag zijn dat jouw gezondheid zal versterken.

Richard de Leth en **Jolanda Dorenbos**

April 2015



DUFRASNES FOTOGRAFIE

ANNEMARIE DUFRASNES

Mailbericht: 26 augustus 2014
Aan: Richard de Leth
Van: Annemarie Dufrasnes

"OERsterk" kreeg ik als cadeau van mijn vriendin. Ze weet dat ik mij al vele jaren verdiep in voeding. Inmiddels heb ik een aantal boeken over gezonde voeding gelezen, maar na het lezen van jouw boek werd ik echt heel blij. Duidelijk leesbaar, een gezonde dosis humor en nuchterheid, boeiend geschreven en het onderwerp van A tot Z belicht. Fijn is dat je geen keuze maakt uit reguliere of alternatieve geneeswijze, maar dat je er in gelooft om het beste van beide samen te brengen.
Ik heb OERsterk al menig keer cadeau gedaan aan vrienden. Zelfs vrienden die vinden dat ik wellicht wat overdrijf met mijn eetgewoonten en ideeën. Ik ben je erg dankbaar dat je deze levenskennis deelt met de wereld en ben ervan overtuigd dat je hiermee veel levens zult veranderen in positieve zin.

En nu zie ik ook "OERsterk koken!" in de winkels liggen. Waarmee ik denk dat je nóg meer mensen kunt inspireren dan je nu al doet. Hiermee kom ik op het volgende: ik ben fotograaf, ik fotografeer op een frisse manier, vol liefde en met passie voor gezonde voeding, koken en eten. Als je ervoor open staat zou ik graag met je van gedachten willen wisselen over de fotografie voor een nieuwe editie van het kookboek.

Einde mailbericht.

Richard, dank je wel dat je hebt gereageerd op mijn mailbericht en mij de kans hebt gegeven een bijdrage te leveren aan dit super mooie project. Vanaf dag één heb ik onze samenwerking met het team ervaren als één grote flow. Dank je wel team! We hebben kennis en ervaring kunnen bundelen en we hebben letterlijk en figuurlijk geschilderd met ingrediënten.
Ik ben ontzettend dankbaar voor deze ervaring en dat ik jullie beter heb mogen leren kennen.

Ik wens... meer gezondheid voor iedereen. Gezondheid is de basis om je passie te volgen en blij te zijn. Dank voor de inspiratie en bijdrage aan mijn gezondheid met OERsterk. Dank dat ik gezond ben en daardoor mijn fotografiepassie heb kunnen delen.

Ik ben ongelooflijk trots op het resultaat! Keep up the good work!

Annemarie Dufrasnes
www.dufrasnesfotografieprojecten.nl



KOKEN & PROEVEN
MINGS SLIKKER



‘Toen de vraag kwam of de kookschool te huur was om beeldmateriaal voor een kookboek te fotograferen, werd ik meteen enthousiast. Om de zoveel tijd komen er nieuwe inzichten over hoe we ons voedsel moeten bereiden, maar het boek OERsterk legt heel duidelijk uit waarom deze wijze goed is. Als kok was ik wel sceptisch. Ik hou van lekker eten en om dan te lezen dat we het allemaal anders gaan doen… Dat ga ik dus niet doen, was mijn eerste gedachte. Ook al werd alles heel duidelijk uitgelegd.

Toen diëtiste en voedingsdeskundige Jolanda en fotografe Annemarie in de kookschool aan de slag gingen, stond ik er natuurlijk met mijn neus bovenop. Al gauw mocht ik alternatieven proeven voor mijn dagelijkse kost. Dat smaakte eigenlijk heel erg lekker. Vanaf de tweede dag ging ik meehelpen met koken, de recepten bereiden en meteen maar even controleren op werkbaarheid, want dat is mijn vak. Het uitvoeren van de recepten viel me enorm mee. De alternatieven zijn heerlijk en makkelijk te maken. Maar ik moest wel wennen aan de ingrediënten. Die waren anders dan ik ben gewend. Het werd een leuke uitdaging om de receptuur aan te passen en alternatieven te bedenken om de smaak die ik wilde te behouden.

Ik heb enorm genoten van de samenwerking en het meewerken aan dit geweldige kookboek. Daarnaast heb ik heel veel geleerd over wat nu werkelijk gezonde voeding is. Stapje voor stapje maak ik steeds meer eten zoals de recepten in dit boek en voel me er lekker bij. Ik vind het belangrijk om te weten waar ons voedsel vandaan komt en geef liever meer geld uit aan goede producten; het gaat om de kwaliteit en niet om de kwantiteit. Ik wil gewoon genieten van wat ik eet. Een recept is een richtlijn, iets toevoegen of weglaten maakt koken juist interessant. Inmiddels zijn alle recepten van mijn kookschool aangepast. Verder doe ik wat ik altijd doe; de liefde voor het zelf bereiden van ons voedsel overbrengen op mijn cursisten. De keus is nu aan hen: gewoon of OERsterk!

Ik wens de gebruiker heel veel kookplezier toe. Dat gaat vast lukken met dit mooie kookboek!’

De kookschool **Koken & Proeven** *is opgezet door* **Mings Slikker**. *De liefde voor voedsel en de bereiding ervan is haar met de paplepel ingegoten. Van haar vader leerde ze al op jonge leeftijd bijna alle kneepjes van de Chinese keukens, van haar moeder de Hollandse keuken. De Franse en Italiaanse keuken heeft ze zich door trainingen en cursussen eigen gemaakt en leren waarderen. Mings is gediplomeerd brood- en banketbakker en kok. Ze heeft ruimschoots haar sporen in de horeca verdiend. Niet alleen op de werkvloer in de keuken of de bediening, maar ook als leidinggevende en ondernemer. Mings is intussen erkend leermeester en gediplomeerd om kookles te geven aan volwassenen en kinderen.*

www.kokenenproeven.nl

De vitaliteitsformule
voor een beter leven

Gezondheid is niet de afwezigheid van ziekte, maar de aanwezigheid van vitaliteit. Gezondheid en vitaliteit zijn het resultaat van 3 sleutelsystemen: de hersenen, het autonome zenuwstelsel en het immuunsysteem.

Ik bied je graag een simpele leefstijldriehoek waardoor je:

- **Meer grip op je leven krijgt en makkelijker afvalt**
- **Meer rust in je hoofd hebt en meer energie ervaart**
- **Binnen één maand positieve veranderingen ervaart**



Weten wat je allemaal krijgt? Kijk hieronder!

oersterk.nu/ vitaliteitsformule

OER STERK
MAAKT JE LEVEN BETER



foto: Michel Mulder

OVER RICHARD DE LETH

Drs. Richard de Leth – zeg maar Richard – studeerde geneeskunde en wist alles over ziekte en de dood, maar niets over gezondheid en het leven. Hij volgde zijn hart en hing zijn witte jas aan de wilgen. Hij ging zijn eigen weg en specialiseerde zich in de preventieve leefstijlgeneeskunde. OERsterk was het resultaat.

Richard informeert, inspireert en stimuleert mensen om leider van hun gezondheid te worden. Richard is als geen ander in staat om essentiële gezondheidsinformatie voor iedereen toegankelijk te maken. Hij heeft het vermogen om je met humor en kwetsbaarheid in hart en ziel te raken.

Richard schreef 7 bestsellers, is een veelgevraagd spreker en heeft een succesvolle blog. Hij was te gast in diverse nationale media, waaronder RTL Late Night, RTL Boulevard, De Telegraaf, De Margriet en LINDA.

Met zijn diensten heeft hij slechts één doel voor ogen: de wereld gezonder maker. Pillen vervangen door leefstijl. Gezondheid is geen eindpunt, maar een levenslange reis: ga je mee op reis?

www.facebook.com/oersterk.nu

www.instagram.com/oersterk



foto: Annemarie Dufrasnes

OVER JOLANDA DORENBOS

Jolanda Dorenbos had als klein meisje al een passie voor eten en koken. Dit kreeg een vervolg in haar beroepskeuze tot diëtist. Alleen werd haar steeds duidelijker dat een advies op maat nodig was en dat meer facetten uit het dagelijkse leven een rol spelen dan alleen voeding. Door haar eigen ervaring met de orthomoleculaire geneeskunde en vooral de psychoneuro-immunologie hebben haar interesse in de medemens en hoe hij/zij in het leven staat nog meer geactiveerd. Haar kracht is bovenstaande aspecten te combineren, te onderzoeken en de cliënt kennis en begrip te geven omtrent zijn/haar 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 werkt vanuit haar praktijk 'Eostre, voeding & eigen essentie' in Groningen en verzorgt daarnaast vanuit 'OERvitaal' cursussen, kookworkshops en lezingen in het Noorden en op locatie.
Bekijk voor meer informatie de website www.eostre.nu en www.oervitaal.nl.

www.facebook.com/OERvitaal.nl

www.twitter.com/OERvitaal

REGISTER

A
Amandel-perentaart 140
Anti-griep shake 244
Apple crumble 246

B
Bananenbrood 30
Bindmiddelen 40
Bosbessenijs zonder melk 110
Bouillon 42
Bretonse vissoep 80

C
Candy with bugs 222
Chermoula 50
Chocoladeflikken met meelwormen 224
Chocolade-kastanjemousse 142
Courgettelasagne 130
Curry met ei 168

D
Detoxsmoothie Schoonste 232
Dips 46
Droge kruidenmixen 48

E
Echte stoofpeertjes 144
Eerste maaltijd 60
Exotische zuurkool 158

F
Frisse amandelkoekjes 190
Frittata 242
Fruitige en knapperige witlofsalade 70

G
Gebakken ananas 170
Gebakken drumsticks 132
Gebakken fruitontbijt 148
Gebakken paddenstoelen 120
Gebakken zalm 102
Gegrilde groente 96
Gegrilde sardines 106
Gegrilde vijgen met eiwitschuim 112
Gekaramelliseerde witlof met appel 162
Gemarineerde mosselsalade 82
Geroosterde pompoen 122
Geroosterde wintersalade 156
Gevulde boekweitpannenkoekjes 84
Gevulde kalkoenfilet 78
Gevulde makreel van de BBQ (of oven) 104
Gezonde chips 188

H
Hartige sinaasappelsalade 124
Herfstsalade 136
Houtgerookte zalm 76

K
Kastanjecrêpes 172
Kastanjepasta 126
Kastanjepasta met guacamole 128
Kersenclafoutis 114
Kippenbouillon met daslook 204
Kipshoarma 182
Kip uit de oven 160
Kokosroom 22
Komkommer-brandnetelsoep 64
Koolrabisalade 74
Krokante sprinkhanen 220

Kruiden en specerijen: natuurlijke medicijnen 255
Kruidige pompoensoep 154

M
Meditatieve koolsalade 98
Melkvervanging 21
Meloen-avocadosoep 92

O
OERcrackers 24
Omelet met brandnetel 208
Ontbijtgranen zonder granen 32
Oosterse schotel 138
Overzicht eiwitten en vetten 254
Overzicht koolhydraten: verdieping glucose en insuline 252

P
Paleo naanbrood 180
Pastinaakfriet 184
Pesto van zevenblad 206
Pittige ceviche 240
Pittige gewokte witvis 236
Prei-mosterdsoep 150
Prei-rozemarijn notenbrood 28
Puree en stamppot 36
Puur Luxe 192

R
Roergebakken zeekraal 100
Romige chocolademelk 194

S
Salade met kip en mangodressing 238
Sausjes 44
Schaal- en schelpdieren 108
Schorseneren met houtgerookte zalm 166
Seizoensproducten 250
Shiitake 234
Snelle pannenkoek 228
Snelle prei-champignonsoep 66
Smoothies 213
Soep van knolselderij en appel 152
Sugarless Paleo Granola 230
Superdrink 60

V
Venkel-limoensalade 72
Verfrissend water 196
Vervanging van aardappelen 34
Vijgen-sinaasappelsalade 68
Vissticks van kabeljauw 186

W
Wat kan ik beter meer eten? 256
Wat kan ik beter minder eten? 259
Wortelsoep 90

Z
Zeegroenten 54
Zoet notenbrood 26
Zuurkool uit de oven 134


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl