

de zin en onzin  
van voedselhypes

# NATUURLIJK! ELKE DAG ÉCHT ETEN

met  
tips voor  
kids!

Anne Marie Reuzenaar



Anne Marie Reuzenaar

NATUURLIJK!  
ELKE DAG ÉCHT ETEN



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



KOSMOS

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

De inhoud van dit boek is niet bedoeld als medisch advies of ter vervanging van een arts. De auteur raadt de lezer aan bij enige twijfel te overleggen met een daartoe bevoegd behandelaar. De auteur is niet verantwoordelijk voor enig nadelig effect dat zou zijn ontstaan door het ten uitvoer brengen van de adviezen in dit boek.

© 2014 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

© 2014 Anne Marie Reuzenaar

Ontwerp omslag en binnenwerk: IN VORM, Edith van Beek, [www.invorm.nl](http://www.invorm.nl)

Fotografie: Remko Kraaijeveld, [www.remkokraaijeveld.nl](http://www.remkokraaijeveld.nl)

Foodstyling: Anne Marie Reuzenaar

Beeld omslag: StockFood/BeeldigBeeld

ISBN 978 90 215 5599 7

ISBN e-book 978 90 215 5600 0

NUR 440

Eerste druk, april 2014

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

## **Inleiding 7**

### **1 Van oerdis tot fabrieksdis 11**

- \* Onze verre voorouders en de oerdis 12
- \* Wat is er mis met de fabrieksdis? 19

### **2 De fabrieksdis en onze gezondheid 23**

- \* Overgewicht 24
- \* Hypoglykemie, insulineresistentie en suikerziekte 28
- \* Verzuring 29
- \* Tekorten aan voedingsstoffen 29
- \* Verstoorde darmflora 30
- \* Verhoogd doorlaatbare darm 30
- \* Laaggradige ontstekingen 31

### **3 Voedingshypes, zin of onzin? 32**

- \* Vet 34
- \* Zout 36
- \* Eieren 37
- \* Suiker 37
- \* Gluten 39
- \* Tarwe 40
- \* Spelt 42
- \* Haver 43
- \* Quinoa 44
- \* Melk 44
- \* Soja 46
- \* E-nummers 47
- \* Superfood 48

### **4 Natuurlijk! Écht eten 51**

- \* 10 eet- en leefstijltips 52
- \* Menu in balans 57
- \* De voedingstrap 76
- \* Dagmenu 78



## **5 Kids special 81**

- \* Baby's van 6 tot 12 maanden 82
- \* Kinderen van 1 tot 4 jaar 86
- \* Kinderen van 4 tot 12 jaar 87
- \* Pubers 92

## **6 Info & tips 93**

- \* Slim en betaalbaar boodschappen doen 94
- \* Slim en efficiënt koken 95
- \* Over de recepten 96
- \* Op voorraad 96

## **Recepten 100**

- \* Ontbijt 100
- \* Lunch 111
- \* Hoofdgerecht 139
- \* Hartige snacks 196
- \* Zoetigheid 202
- \* Drinkjes 224

## **Bijlages 231**

- \* Seizoensgroente en -fruit 232
- \* Literatuur/bronnen 234
- \* Register 235
- \* Dankwoord 239

# Inleiding

*Eten, we zijn er gek op. Het streelt onze zintuigen, samen met je gezin, familie of vrienden eten is gezellig en we hebben het ook nodig om in leven te blijven. Gelukkig kost het geen moeite om ons maaltje te vergaren. Sterker nog, we worden overspoeld met eten. Op elke straathoek kunnen we onze behoefte aan eten bevredigen. We eten allang geen drie maaltijden op een dag meer, maar snaaien de hele dag door. En door gebrek aan tijd grijpen we 's avonds naar pakjes en zakjes. In leven blijven we, maar wat de meeste mensen eten kun je niet gezond noemen. Om te begrijpen waarom ons voedingspatroon ongezond is, neem ik je in dit boek mee terug in de tijd. Tot tweehonderd jaar geleden aten we namelijk nog heel anders. Ons eten was toen nog puur en onbewerkt en kwam niet zoals nu grotendeels uit de fabriek. Inmiddels zit ons eten vol met suiker, zout en vet. We worden er dik en ziek van. Toch blijven we deze producten eten. Hoe kan dat?*

De voedingsindustrie weet ons met slimme trucs te verleiden ongezonde voeding te kopen. Door het onweerstaanbare trio van suiker, zout en vet is het moeilijk weerstand bieden aan deze producten en dat weten de voedselproducenten maar al te goed. Ze doen juist heel bewust hun best om ons er veel van te laten eten – hoe meer hoe beter. Zo doet de voedingsindustrie bijvoorbeeld – heel geraffineerd – onderzoek naar de hoeveelheid suiker en vet die nodig is om mensen het ultieme genot te laten ervaren. Alleen met vet bereik je zo'n 'genotspunt' overigens niet, maar voeg je suiker aan vet toe, dan kan dat ultieme 'genotspunt' wel weer worden ervaren. Het is een illusie om te denken dat de voedselproducenten het beste met ons voor hebben. Niet onze gezondheid, maar geld verdienen is waar het om draait. Dat blijkt ook uit de 1 miljard euro die ze hebben gestoken in een (uiteindelijk succesvolle) lobby om de zogeheten stoplichtetiketten op verpakkingen tegen te houden. Met behulp van deze etiketten zou de consument in één oogopslag kunnen zien hoe (on)gezond een product is. En dat is niet in het voordeel van de voedingsindustrie.

Maar er speelt nog iets anders mee. Weerstand bieden aan zoete, zoute en vette producten is ook moeilijk omdat het beloningssysteem in onze hersenen aangeeft dat het gunstig is om dit voedsel te eten. Dit systeem stamt nog uit de oertijd en





heeft ons evolutionair veel voordeel gebracht. Het opbouwen van een voorraad voedingsstoffen was bittere noodzaak in tijden van schaarste, zware lichamelijke arbeid, rampen en oorlogen. Maar in de huidige tijd levert deze genetische voorkeur ons alleen maar overgewicht op. Door een gebrek aan beweging worden onze vetreserves immers niet of nauwelijks aangesproken.

Het eten dat je in de supermarkt koopt heeft nog een nadeel: er wordt eindeloos mee geknutseld. Door de bewerking van – in principe – natuurlijke voedingsmiddelen gaan er allerlei waardevolle voedingsstoffen verloren. Niet zelden worden er vervolgens weer voedingsstoffen aan toegevoegd waardoor ze toch gezond lijken (mét vezels, met extra calcium...). Bovendien zitten er in fabrieksproducten ook veel chemische hulpstoffen om het product langer houdbaar te maken, de smaak te verbeteren en het er mooier te laten uitzien. De meeste producten hebben nog nauwelijks iets te maken met het originele voedingsmiddel. Hierdoor zal veel fabrieksvoeding ons wel vullen, maar niet of nauwelijks voeden.

De hoogste tijd dus voor verandering, en steeds meer mensen willen dat ook. Het besef dat een gezond voedingspatroon essentieel is om gezond, slank, jong en fit te blijven, groeit. Dat is een goede ontwikkeling, maar soms lijken we nu wel een

DE AFGELOPEN JAREN IS  
ÉÉN OP DE VIJF NEDERLANDERS  
GEZONDER GAAN ETEN

beetje door te slaan. We lopen angstvallig allerlei voedselhypes achterna en worden bang gemaakt voor brood, gluten, soja en koemelk. Het lijstje met zondebokken wordt niet alleen steeds langer, er komen ook steeds meer wondervoedings-

middelen bij. Maar hebben we superfoods nodig voor onze gezondheid en is de angst voor tarwe, gluten en koemelk terecht? En wat is nu eigenlijk gezonde voeding? Als wetenschappers en voedingsdeskundigen het al niet met elkaar eens zijn, hoe kun je dan als consument nog wijs worden uit alle – vaak tegenstrijdige – informatie?

In *Natuurlijk! Elke dag écht eten* krijg je antwoord op deze vragen en lees je meer over de zin en onzin van voedselhypes. Maar vooral wil ik je laten zien dat gezond eten helemaal niet zo moeilijk is. Écht en onbewerkt eten is rijk aan smaak én voedingsstoffen die ons echt voeden en een wezenlijke bijdrage leveren aan onze lichamelijke en psychische gezondheid. Gezond eten gaat niet over afzonderlijke



voedingsmiddelen, maar over het totaal. Een mens heeft veel verschillende voedingsstoffen nodig en die zijn in geen enkel voedingsmiddel allemaal vertegenwoordigd. Het gaat er dan ook om dat onze voeding volwaardig, gevarieerd en in

GEZOND ETEN IS ÉCHT ETEN:  
ONBEWERKT, VERS EN  
BIJ VOORKEUR BIOLOGISCH

balans is. Zo krijg je de optimale hoeveelheid voedingsstoffen binnen. Gezonde voeding bestaat uit onbewerkte groente, fruit, vlees, vis, eieren, noten en zaden. Granen, peulvruchten, gluten en melkproducten worden – tenzij om gezondheidsredenen

– niet in de ban gedaan, maar (ongeraffineerd en biologisch) met mate gebruikt. De dure superfoods zijn een mooie aanvulling, maar ook zonder is het mogelijk om gezond te eten. Het gaat om een volwaardig voedingspatroon.

Dit boek is bedoeld voor iedereen die puur, gezond en lekker wil eten. Een hoofdstuk heb ik speciaal aan kinderen gewijd. Dat is niet voor niets. Je kunt je kinderen – zeker op de lange termijn – geen groter cadeau geven dan ze gezond eten te leren waarderen. Zo zullen ze goed en gezond kunnen opgroeien, leren, spelen en bewegen. En zo kun je ze in de toekomst wellicht behoeden voor allerlei chronische welvaartsziekten.

In *Natuurlijk! Elke dag écht eten* laat ik je zien dat je geen keukenprins(es) hoeft te zijn om gezond en lekker te eten. Met de meer dan honderd heerlijke recepten in dit boek gaat dat zeker lukken. Er zijn recepten voor een voedzaam ontbijt, koolhydraatarme lunch, gezond tussendoortje en eenvoudige avondmaaltijd. Neem alles wat je leest tot je, wees kritisch op hypes en luister vooral naar je lichaam. Laat je inspireren door de recepten en durf te experimenteren. Ik wens jou en je gezin veel gezondheid, kookplezier en eetgenot!

Anne Marie Reuzenaar



1

VAN OERDIS TOT  
FABRIEKSDIS



## 1

# Van oerdis tot fabrieksdis

*Planten, groente, noten, zaden, eieren, vlees en vis, dat was het menu van onze verre voorouders. Tot 8000 jaar geleden voedden wij ons met deze 'oerdis' (een term bedacht door Henk Huizing van InnovatieNetwerk). Pas de laatste 200 jaar is ons voedingspatroon radicaal veranderd. Onze voeding halen we niet meer rechtstreeks van het land of uit de natuur maar die wordt voor een groot deel in de fabriek geproduceerd. Onze genen – die nog vrijwel hetzelfde zijn als in de oertijd – zijn echter slecht ingesteld op deze fabrieksdis met veel suiker, vet en zout. Misschien is het dus helemaal niet zo vreemd dat we steeds dikker worden, op jongere leeftijd suikerziekte krijgen en dat hart- en vaatziekten steeds vaker voorkomen.*

*Om beter te kunnen begrijpen waarom ons westerse voedingspatroon van invloed is op onze gezondheid gaan we eerst terug naar het voedingspatroon van onze voorouders.*

## Onze verre voorouders en de oerdis

Onze verre voorouders, *homo habilis*, leefden tot zo'n twee miljoen jaar geleden in Afrika. Daarna trokken ze ook naar Noord-Europa. Het menu van deze homo habilis bestond uit plantaardig voedsel zoals bessen en noten, en later ook uit dierlijk voedsel zoals insecten, eieren, reptielen en restanten van door roofdieren gedode prooien. Nog weer later, in het tijdperk van de *homo erectus* van 1,7 miljoen tot 500.000 jaar geleden, konden onze voorouders door de komst van stenen werktuigen ook op grotere dieren jagen. Ze lieten niet veel van de dieren over; behalve het vlees aten ze ook de hersenen en het merg uit de botten. Door deze wijziging in het eetpatroon veranderde er een aantal lichamelijke kenmerken van de mens: het darmstelsel en het hersenvolume werden groter, het gebit veranderde en de mens werd langer en slanker.

**Onze directe voorouders, de *homo sapiens*, zijn zo'n 200.000 jaar geleden als soort ontstaan. Ze waren echte jagers en verzamelaars. Ze haalden al hun eten uit de natuur.**

Door de seizoenswisselingen was hun menu zeer gevarieerd. Ze jaagden op wild, vingden vis en verzamelden onder andere planten, knollen, kruiden, wortels, noten en zaden. Om aan genoeg eten te komen moesten ze grote afstanden afleggen. Ze woonden niet zoals wij op één vaste plek, maar daar waar op dat moment voedsel te vinden was. Vaak was dat in de buurt van een rivier of de zee. In de zomer was er meer dan genoeg te eten en bouwde hun lichaam reserves op voor periodes waarin er minder voedsel beschikbaar was. Lange tijd at de *homo sapiens* alles rauw, maar hij gebruikte ook zelfgebouwde ovens waarin plantaardig en dierlijk voedsel werd gaar gestoofd. De samenstelling van het voedsel in die tijd was heel anders dan nu: het bevatte meer eiwitten, minder koolhydraten, minder zout, meer kalium, minder verzadigd en meer onverzadigd vet.

## De invloed van landbouw en veeteelt

Tienduizenden jaren voedden onze voorouders zich met deze oerdis. Pas zo'n 8000 jaar geleden kwam daar door de opkomst van de landbouw verandering in. Onder invloed van klimaatveranderingen stierven veel grote diersoorten uit, waardoor de begroeiing veranderde en er gebieden met verschillende wilde granen ontstonden. Graan werd vanaf die tijd een belangrijke nieuwe voedselbron: de start van de landbouw was een feit.

Rondtrekken om aan voedsel te komen was niet meer nodig, waardoor onze voorouders zich voortaan op één plek gingen vestigen. Daarnaast kwam er ook veeteelt met als gevolg dat wild vlees steeds vaker werd vervangen door tam vlees. Jagen, vissen en eten verzamelen werd minder gedaan en noten en zaden werden veelal vervangen door granen (o.a. spelt, rijst en maïs) en peulvruchten. Door deze verschuiving in het menu veranderde de samenstelling van het voedsel: het bevatte naar verhouding minder eiwitten, vitaminen, vezels en onverzadigde vetten én

**PAS SINDS 8000 JAAR IS GRAAN EEN BELANGRIJKE VOEDSELBRON**





RECEPTEN  
Ontbijt

Vind je het lastig om wat vroeger op te staan om een gezond en voedzaam ontbijt klaar te maken? Ik kan je vertellen dat die pakweg tien minuten eerder opstaan jou en je kind veel opleveren, namelijk: lekker veel energie, een helder hoofd en ook nog eens een goed humeur. Verder zul je na een goed ontbijt ook minder snel (lekkere) trek krijgen. Alles bij elkaar is dat dus best de moeite van het vroege opstaan waard. Hieronder vind je voorbeelden van zo'n goed ontbijt. Mocht je de dag liever beginnen met een (ontbijt)smoothie, kijk dan bij dranken (zie pagina 224).

KV. TV. GV. SV

300 g bosvruchten:

bosbessen, aardbeien,

bramen, frambozen

(vers of diepvries)

500 ml geiten- of

schapenyoghurt

stevia of lucumapoeder

naar smaak

handje moerbeien

## Geitenyoghurt met bosvruchten en moerbeien

4 personen | 5 minuten

Was de verse bosvruchten of laat de diepvriesvruchten ontdooien en verdeel ze over vier schaalpjes.

Roer er de geitenyoghurt door en breng op smaak met stevia of lucumapoeder. Bestrooi met wat moerbeien.

### De lucumaboom groeit in het Andesgebergte.

Lucuma, de vrucht van deze boom, is zeer rijk aan aminozuren, vezels en antioxidanten. Bètacaroteen, B-vitaminen, ijzer, kalium, calcium en fosfor zijn rijkelijk aanwezig. Lucumapoeder is een gezonde suikervervanger met een lage glykemische index. Het heeft een vanille-karamelachtige smaak. Gebruik het in yoghurt, smoothies, ijs en andere toetjes.

## Havermoutpap met warme bosvruchten

*Havermoutpap eten is in en gezond, je hoort er iedereen over. Maar waarom is het eigenlijk zo gezond? Dat komt omdat havermout langzaam energie afgeeft, waardoor je er de hele ochtend op kunt teren. Het is ook rijk aan onder andere B-vitaminen en vezels. En het zorgt ervoor dat je bloedsuikerspiegel lang stabiel blijft. Heel wat gezonder en voedzamer dus dan die suikerrijke ontbijtgranen uit de supermarkt.*

*Kijk voor meer informatie over haver op pagina 43.*

### 2 personen | 15 minuten

KV. LV. TV. GV. SV  
 400 ml ongezoete rijst- of  
 amandelmelk  
 60 g glutenvrije havermout  
 snufje zeezout  
 100 g (diepvries-)  
 bosvruchten  
 flinke snuf gemalen kaneel  
 1 el gebroken lijnzaad  
 scheutje kokosroom  
 steviadruppels  
 1 el walnoten, grofgehakt

Breng de plantaardige melk in een pan aan de kook. Strooi er al roerend de havermout en een snufje zeezout in. Laat de havermout op laag vuur ongeveer 10 minuten koken tot er een dikke pap ontstaat. Roer regelmatig.

Verwarm intussen in een steelpan de bosvruchten. Haal de pap van het vuur en roer de gemalen kaneel, het lijnzaad, een scheutje kokosroom en naar smaak steviadruppels erdoor. Verdeel de pap over twee borden of kommen. Schep de warme bosvruchten erop en strooi de walnoten erover.



