

HOMO ENERGETICUS

DR. PETER AELBRECHT

& Alice Deen



HEERLIJKE NATUURLIJKE
RECEPTEN VOOR MEER ENERGIE

Manteau



‘Ik garandeer je dat je met de recepten uit dit boek op korte termijn 30 procent meer energie zult hebben.’

- Dr. Peter Aelbrecht

VOORWOORD _ 8

I.

WAAROM EN HOE AANGEPASTE VOEDING HET VERSCHIL KAN MAKEN BIJ VERMOEID- HEID _ 10

De 7 principes van energie- verhogend eten _ 11

Pak voedselallergieën en
-intoleranties aan _ 11

Eet glutenvrij _ 12

Vervang dierlijke melk-
producten door plant-
aardige dranken _ 12

Bereid je voeding op lage
temperatuur _ 13

Vervang geraffineerde
koolhydraten door
natuurlijke suikers _ 14

Vermijd koffie, zwarte thee
en alcohol _ 15

Eet zo veel mogelijk
basevormende en
vermijd zuurvormende
voeding _ 15

Algemene raadgevingen en richtlijnen _ 16

Doel en basisregels van het antitoxisch eetplan (AT) _ 20

Doel en basisregels van het immuunregulerend eetplan (IR) _ 26

II.

AAN DE SLAG _ 30

Waarom biologisch? _ 30

Voluit kiezen voor
gezondheid _ 30

En wat met biovlees? _ 31

Wat is CSA? _ 31

Wat zijn 'happy' kippen? _ 31

Over sojadrink, rijstdrink
en andere plantaardige
vervangers voor
melk _ 32

Enkele basisproducten voor je voorraadkast _ 33

Bottenbouillon _ 34

Groentebouillon _ 35

Geklaarde boter of ghee _ 36

Silken tofu _ 38

Ume Su _ 39

Shiitake's _ 40

Dashi _ 41

Zeegroenten _ 42

Wakame _ 43

Zeespaghetti _ 43

Dulse _ 44

Nori _ 44

Hiziki _ 45

Kombu _ 45

Glutenvrije alternatieven
om te binden _ 46

Agaragar _ 47

Arrowroot _ 48

Kuzu _ 48

Basiskeukenmateriaal _ 49



MAÏSBROODJE
↓
54

GLUTENVRIJ BROOD BAKKEN EN ANDERE ONTBIJTIDEEËN _ 51

- Glutenvrij maïsbroodje _ 54
- Glutenvrij meergranen-
broodje _ 55
- Lijnzaadbrood _ 56
- Glutenvrije crackers _ 57
- Appel-walnotenbroodje _ 58
- Boekweitbrood _ 59

Ontbijtideeën & brood- beleg _ 60

- Romig roerei _ 64
- Spek met groenten _ 64
- Spek met eieren _ 65
- Bloemkoolpannenkoekjes _ 66
- Rijst-haverporridge _ 67
- Roerei met kerstomaat en
verse kruiden _ 68
- Wrap van lijnzaadbloem _ 70
- Kruidige lijnzaadwrap _ 71

SAUZEN & DRESSINGS _ 73

- Zelfgemaakte mayonaise
(met de hand) _ 74
- Zelfgemaakte mayonaise
(met de staafmixer) _ 75
- Wasabimayonaise _ 76
- Gember-Ume Su-
vinaigrette _ 76
- Frambozenvinaigrette _ 77
- Peterselie-basilicumpesto _ 78
- Citroen-avocadodressing _ 78
- Olijfolie-avocadodressing _ 79
- Basisrecept glutenvrije
bechamelsaus _ 80
- 'Tomatensaus' zonder
tomaten _ 81

SNACKS, HAPJES & LUNCHES _ 83

- Toastje van zoete aardappel
_ 84
- Maatjesharing uit het
vuistje _ 84
- Ansjovistapenade _ 86
- Pittige mini-slawraps _ 87
- Pittige tortilla's _ 90
- Bloemkoolkoekjes _ 91
- Avocado met ei uit de
oven _ 92
- Krab-avocadosalade _ 92

SOEPEN EN VOORGERECHTEN _ 95

SOEP

- Knolseldersoep _ 96
- Broccolisoepp _ 99
- Preisoep _ 100
- Kippensoep met kippen-
levertjes _ 102
- Slasoep _ 103
- Heldere shiitakesoep
(dashi) _ 104
- Bloemkoolsoep _ 107

VOORGERECHTEN

- Groene asperges met
pancetta _ 108
- Avocado met garnalen _ 108
- Asperges met gepocheerd ei,
hollandaisesaus en noord-
zeegarnalen _ 109
- Slaatje van groene boontjes
en gekookte zalm _ 110
- Bruinerijstspaghetti met kip
en kokosroom _ 112
- Zalmsalade met komkommer
_ 113
- Slaatje met kip en avocado _ 114
- Groene asperges in een jasje
van bioham _ 115
- Zoete aardappel met noordzee-
garnalen _ 116
- Courgettecake _ 118
- Quiche zonder deeg _ 119



GEVULDE
COURGETTE
→ 134

HOOFDGERECHTEN _ 121

VLEES

- Eendenborst met gember _ 122
- Kalkoen met appels _ 124
- Ossentong met knolselder-
puree _ 125
- Stoofvlees met burgers van
zoete aardappel _ 126
- Gebakken niertjes _ 128
- Gebakken kalfshersenen _ 129
- Biefstuk met champignon-
dragonsaus _ 130
- Lamsburgers met munt _ 132
- Kippenlevertjes met Parijse
champignons _ 133
- Gevulde courgette met zuiver
rundergehakt _ 134
- Varkensschouder met butternut-
pompoe _ 136
- Gebraden everzwijn met
blauwebessensaus _ 137
- Zelfgemaakte hamburgers _ 138
- Kalfstong in 'tomatensaus'
met puree van zoete
aardappel _ 140

Gepaneerde kalfslever met
snijbietsalade _ 141
Courgettepasta met champignons
en rundergehakt _ 142

V I S

Verse makreel met wortel-
spaghetti _ 144
Verse zalm met courgette-
spaghetti _ 144
Rijstspaghetti met kabel-
jauw _ 145
Gepocheerde zalm met
citroensaus _ 146
Verse makreel met gestoofde
spitskool en hiziki _ 149
Gebakken schol, bot of schar
met rodekool _ 150
Gebakken vis met
butternutfrietjes _ 153
Forel met groenkruiden-
dressing _ 154

V E G G I E

Rijstnoedels met groenten
en tofu _ 156

B I J G E R E C H T E N

Koolsla met olijfolie-avocado-
dressing _ 158
Rucola met granaatappel
en venkel _ 158
Bechamelsaus van bloemkool
en kokosroom _ 159
Frisse komkommersalade _ 161
Puree van zoete aardappel _ 161
Slaatje van venkel met
sinaasappel _ 162
Bloemkooltaboulé _ 162

D E S S E R T E N _ 165

Aardbeienmousse met
kokosroom _ 166
'Yoghurt' van cashewnoten met
bosbessen _ 168
Rijstbloempannenkoekjes _ 169
Chocolademousse zonder eieren en
suiker _ 170
Zoete aardappelkoekjes _ 172
Zandkoekjes _ 173
Rijstpap _ 174
Appeltjes in de pan _ 174
Jam zonder suiker _ 176
Appelmoes zonder suiker _ 177
Perzikgelei _ 178
Agaragarsnoepjes zonder
suiker _ 179
Pudding van rood fruit _ 180
Mango-ananasmousse _ 182
Fruitsalade met bonenkruid
_ 183
Bosbessenmousse _ 184
Bosbessensorbet met
kokosroom _ 184

K O U D E E N W A R M E E N E R G I E D R A N K J E S _ 187

Pompelmoes-appeldrink _ 188
Citrusprik met kurkuma _ 188
Komkommer-munt drank _ 189
Kvas van rode biet _ 191
Kokoscocktail _ 192
Chai latte _ 192

M A R N E S : E E N H E L E N D E P L E K W A A R D E J U I S T E V O E D I N G C E N T R A A L S T A A T _ 194

VOORWOORD

Dit is geen 'gewoon' kookboek. Het is zelfs niet zomaar een kookboek met 'gezonde gerechten'. Uiteraard zijn alle gerechten in dit boek supergezond, maar er is meer: het zijn gerechten waarvan wetenschappelijk is bewezen dat ze je minstens 30 procent meer energie geven. Ze passen in het eetplan dat ik al meer dan 25 jaar geleden samenstelde voor mijn patiënten. Patiënten die vóór ze bij mij op consult kwamen soms al jarenlang leden aan 'onverklaarbare' vormen van langdurige, ernstige vermoeidheid, een sterk verminderde immuniteit of auto-immunoproblemen.

Als je dit boek hebt gekocht, heb je waarschijnlijk mijn basisboek *Homo Energeticus* gelezen. Meer dan tien jaar geleden was dit een bestseller. Vorig jaar herwerkte ik het grondig en vulde het aan met up-to-date wetenschappelijke bevindingen. Het is een degelijk onderbouwd boek over de werking van ons energetische systeem.

Ons energiesysteem berust op drie belangrijke pijlers: evenwicht in het brein, evenwicht in de hormonenwerking en evenwicht in de darm. Op je darm kun je zelf rechtstreeks invloed uitoefenen door je manier van eten te veranderen. Daarom is het eerste wat ik doe bij mijn patiënten hun het antitoxisch eetplan (AT) voorstellen, en indien nodig het (strengere) immuunregulerend eetplan (IR). Kenmerkend voor beide eetplannen is dat ze geen gluten, lactose of suiker bevatten, dat al het voedsel bereid wordt op lage temperaturen en dat alleen welbepaalde vetten worden gebruikt. Alleen al daarmee bereik ik vaak spectaculaire resultaten.

In de loop der jaren heb ik het antitoxisch eetplan langzaam maar zeker verfijnd. Ik besef ten volle dat het allesbehalve gemakkelijk is om precies te weten wat je wel en niet mag eten en dat het niet vanzelfsprekend is om je manier van eten drastisch om te gooien. Veel patiënten hebben behoefte aan goede recepten, ideeën voor alternatieve ontbijten, interessante lunches en lekkere desserts. Daarom vroeg ik Alice Deen,

een enthousiaste kok en een grote 'fan' van mijn eetplannen, om voor dit boek lekkere recepten uit te werken die iedereen kan maken. Zo kun je er thuis zelf voor zorgen dat je meer energie krijgt en minder energie verliest.

De eetplannen in dit kookboek kun je gerust therapeutisch noemen, want ze hebben binnen de kortste tijd een positief effect op je energiepeil. Je zult merken dat het volgen van dit eetplan in het begin wat aanpassing vraagt, maar je zult ook vaststellen dat het zo goed werkt dat je het na een tijdje zonder enige moeite zult toepassen. Het wordt een nieuwe manier van eten en leven vol energie.

Met de recepten die bij mijn eetplannen passen, bewijst Alice Deen dat gezond, antitoxisch eten ook heel lekker en boeiend kan zijn. Dus lees dit boek, maar vooral: gebruik het dagelijks. Maak je de eetgewoonten eigen en geniet vanaf nu van een stralende energie!

Dr. Peter Aelbrecht
Maart 2020

LIJNZAADBROOD

AT

- Kluts de eieren. Voeg de olie, het lijnzaad en het notenmeel toe. Meng goed en doe er een snuifje zeezout en het natriumbicarbonaat bij.
- Bekleed een bakblik met bakpapier en stort het deeg erin.
- Bak ongeveer 60 minuten in een voorverwarmde oven van 150 °C.

INGREDIËNTEN

- 10 eieren
- 3 el olijfolie
- 15 g gemalen lijnzaad
- 125 g notenmeel
- 1 kl natriumbicarbonaat
- zeezout

TIP

Ter afwisseling kun je ook eens geraspte kokos gebruiken i.p.v. gemalen lijnzaad.



ROEREI MET KERSTOMAAT EN VERSE KRUIDEN



- Klop de eieren los met wat peper, zeezout en rijstroom. Voeg de zeer fijn gehakte knoflook en de stukjes kerstomaat toe.
- Verhit de olijfolie in een niet te grote steelpan en giet het eiermengsel erin. Roer goed met een vork tot het mengsel begint te stollen. Zorg ervoor dat het roereitje nog een beetje vloeibaar is.
- Werk af met de bieslook en serveer met glutenvrij brood (zie p. 51-59).

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 2 el rijstroom
- 2 tenen knoflook
- enkele kerstomaatjes,
gehalveerd
- 1 el olijfolie
- 1 el gehakte bieslook
- peper van de molen
en zeezout



EENDENBORST MET GEMBER



- Snijd de vetkant van de eendenborsten in een ruitjespatroon in. Let erop dat je niet in het vlees snijdt.
- Zout de vleeskant en leg de filets met de vetzijde in de pan. Je hoeft geen olie toe te voegen. Bak zachtjes in ongeveer een kwartier gaar.
- Bak de filets daarna nog 3 minuten op de andere kant. Bewaar in aluminiumfolie op een warme plek bij het fornuis.
- Bak in een ander pannetje de knoflook en gember in wat kokosolie gedurende 3 minuten op een laag vuur. Voeg op het laatst wat zeezout toe.
- Schep het knoflook-gembermengsel over de filets en dien op.

INGREDIËNTEN

- 2 eendenborsten
- 3 teentjes knoflook, fijnggehakt
- 2 el gember, fijnggehakt
- 2 el kokosolie
- zeezout

TIP

Serveer bijvoorbeeld met bloemkooltaboulé (zie p. 162).



AARDBEIENMOUSSE MET KOKOSROOM



- Pureer de aardbeien met de kokosroom en breng het mengsel op smaak met zelfgemaakte jam.

TIP

Je kunt deze mousse ook serveren met extra kokosroom. Klop dan de kokosroom op, giet een ringetje over de aardbeienmousse en garneer met verse aardbeien en een beetje munt.

INGREDIËNTEN

100 g verse aardbeien

50 ml kokosroom

2 el jam zonder suiker
(zie p. 176)

