

Becht 2021

© Mia Clase & Lina Nertby Aurell, 2020

Oorspronkelijke titel: *Food Pharmacy – The Nutrient Hunter*

Oorspronkelijke uitgever: Food Pharmacy Press, Stockholm, Zweden

Vormgeving en illustraties: Anna Lindelöw Mannheimer

Fotografie: Ulrika Ekblom

Voor het Nederlandse taalgebied:

© 2021 Uitgeverij Becht, Haarlem

(e-mail: info@gottmer.nl)

Uitgeverij Becht maakt deel uit van de Gottmer Uitgevers Groep BV

Vertaling: Linda Beukers

Zetwerk: Studio Swanink, Haarlem

ISBN 978 90 230 1661 8

NUR 860

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

becht-boeken.nl

INHOUD

	INLEIDENDE MEDITATIE	5
1	OP JACHT NAAR GOEDE VOEDING	7
2	DE PLANEET	21
3	GEZONDHEID	41
4	HET GEZONDHEIDSJAGERKOMPAS	75
5	DE KEUKEN	105
	Ontbijt en snacks	106
	Lunch en avondeten	122
	Zoet en desserts	171
	AFSLUITENDE MEDITATIE	189
	REGISTER	190



INLEIDENDE MEDITATIE

Voordat we je meenemen op onze reis door de voedingsstoffenjungle, vragen we je om een moment van complete rust te nemen. Sluit je ogen en ontspan je lichaam, stap voor stap. Begin bij je tenen en werk dan langzaam naar boven.

(Ehm... bij nader inzien hopen we dat je je ogen nog niet gesloten hebt; misschien is het handiger om eerst de onderstaande instructies te lezen. Als we 'NU' zeggen, mag je je ogen sluiten.)

Instructies

Begin met een lichte rekoefening en zoek een comfortabele zithouding. Als je eenmaal je ogen gesloten hebt, laat je gedachten dan langs de dingen gaan waarvoor je dankbaar bent. Blijf kalm en ontspan je lichaam steeds meer; begin zoals gezegd bij je tenen en werk langzaam naar boven. Sta een of twee seconden extra stil bij de lichaamsdelen waar je wellicht wat kritischer op bent. Bedank ze voor het feit dat ze er altijd voor je zijn, ondanks jouw kritiek. Spreek in gedachten ook je dank uit naar de lichaamsdelen die je eigenlijk altijd voor lief neemt: je hart voor het rondpompen van zuurstofrijk bloed door je hele lichaam, en elke cel in je lijf die jou maakt wie je bent.

Door dankbaarheid voor je lichaam te oefenen, zul je langzaam maar zeker gaan begrijpen hoe belangrijk het is om er goed voor te zorgen. En nu je toch bezig bent: neem ook een minuutje de tijd om wat van die dankbaarheid aan onze planeet te tonen. Als er nou iémand is die wel wat tedere liefde en zorg kan gebruiken, dan is het wel Moeder Aarde.

Oké, je kunt het. NU.



Hoofdstuk 1

OP JACHT NAAR GOEDE VOEDING

Op jacht naar goede voeding word je vanzelf een gezondheidsjager. Gezondheidsjagers leggen bij hun voedingskeuze de nadruk op hun gezondheid. Ze zoeken naar extra voedzaam eten en richten zich minder op voedingsmiddelen uitsluiten. En hoewel gezondheidsjagers een breed scala aan producten eten, zijn het jagers met een groot respect voor de natuur.

STEL JE EEN KLASSIEK AFSLANKDIEET VOOR. Wat komt er het eerst in je op? Wij zien weegschalen, calorierestricties, meetlinten en dingen op een NEE-lijst voor ons, en in het ergste geval mensen die op een bepaalde manier eten om aan een ideaalbeeld te voldoen – en dus niet met de bedoeling om zich op hun best te voelen. Nou, neem daar alsjeblieft snel afscheid van. In de wereld van de gezondheidsjager gelden geen verboden, en alle lichamen zijn welkom! We sluiten geen calorieën van product zus en zo uit, maar selecteren heel bedachtzaam voedzame voedingsmiddelen en gaan voor ons eten zo vaak mogelijk op zoek naar superboosters, zoals vezels, antioxidanten, vitamines en mineralen.

Mooi hè? Gezondheid is er voor iedereen, en niet alleen voor een select groepje mensen met extra tijd en geld. Iedereen kan een gezondheidsjager zijn – ook als je regelmatig naar de McDonald's gaat, of besloten hebt om je suikergebruik te beperken tot zaterdagen of oneven weken. Zolang je zorgt dat je maaltijden voedzaam zijn, kun je eten wat je wilt (al willen we je wel even waarschuwen voor een bijwerking, namelijk: dat je lichaam waarschijnlijk minder gaat vragen om junkfood). Een gezondheidsjager worden is een win-winsituatie: goed voor je lichaam én voor de planeet. Eten dat goed voor ons is, is – alsof Moeder Natuur nog niet briljant genoeg is – namelijk ook beter voor de aarde.

Voor veel mensen kan gezonder eten in het begin wat ontmoedigend zijn. Dat begrijpen we volkomen. Voordat wij aan deze expeditie begonnen, propten wij onze lichamen ook gedachteloos vol met alles wat we 'goed' achtten: pizza, hamburgers, gezoete yoghurt, gezoete ontbijtgranen, stokbroden met dikke plakken gruyère, friet, geroosterd brood met gesmolten boter, zoete dranken, ijs, kaneelbroodjes en nog veel meer zoetigheid. Soms hadden we daar achteraf spijt van en straffen we onze lichamen door ze een paar dagen uit te hongeren. In die periode leek jagen op goede voeding nog heel ver weg. Gezond eten? Bah, het klonk saai en te idealistisch. Niks voor zelfbenoemde levensgenieters als wij.

Maar het leven is nou eenmaal ondoorgroendelijk. Want toen we eenmaal merkten hoe goed we ons voelden zodra we ons eetpatroon een ietsiepietsie gezonder hadden gemaakt, gingen onze ogen langzaam open. En begonnen we het allemaal vanuit een ander oogpunt te zien. We begonnen onszelf vragen te stellen als: hoe lekker is het eigenlijk om junkfood te eten als het slecht is voor je gezondheid? Hoelang blijf je verzadigd van een liter frisdrank? Hoe geweldig is de rest van

de dag eigenlijk als je je eerst volpropt met een zak snoep? Misschien waren er ook wel andere manieren om onszelf te 'trakteren'. Wellicht konden we zelfs wel manieren vinden om te genieten van traktaties die ons geen slecht gevoel gaven.

ONZE WEG NAAR DEZE LEVENSTIJL

Een paar jaar geleden is er veel veranderd in ons leven. Om een lang verhaal kort te maken (hoewel we er later nog op terugkomen): we begonnen interesse te krijgen in onze gezondheid en doken in de wereld van voedzaam eten. Langzaam maar zeker veranderden onze eetgewoonten. Groenten hadden vroeger een bijrol (en soms bijna geen rol), maar inmiddels spelen ze de hoofdrol. Dat kostte wel wat tijd: in het begin waren we al tevreden als we de friet bij onze hamburgers vervingen door sla, en als we af en toe bakten zonder geraffineerde suiker. Zo gingen er maanden voorbij, tot we ons op een ochtend realiseerden dat we niet langer actief probeerden gezond te eten – we deden het gewoon. Het leek plotseling alsof het geen moeite meer kostte; onze ontbijtjes, lunches, avondeten, desserts en snacks bestonden voornamelijk uit voedzame ingrediënten! En toen ontstond de 'gezondheidsjager'.

Het begon als een geintje dat we er tijdens een lezing uitflapten. En hoewel het in eerste instantie alleen wat gelach opleverde, voelden we al gauw dat dat precies was wat we de afgelopen vijf jaar waren geweest. Oké, wellicht romantiseren we het een beetje, en terugkijkend zien we ook wel dat het best moeilijk is om met bepaalde gewoonten te breken. Maar op onze soms hobbelige weg was het van onschatbare waarde dat we elkaars beste vriendinnen waren en de weg samen aflegden. Als het bij een van ons even tegenzat, vonden we raad bij onze geliefde vriend Plato. We hadden zijn invloedrijke theorieën als leidraad.



De kleuren van alle groenten en vruchten bevatten antioxidanten in de vorm van fytochemicaliën. Die fungeren als het immuunsysteem van de plant en beschermt tegen uv-straling en aanvallen van virussen, bacteriën en vervuilende stoffen.

Alles draait om variatie

Maar liefst 60 procent van alle calorieën die op aarde worden geconsumeerd is afkomstig van slechts vier gewassen: tarwe, rijst, mais en aardappels. En driekwart van al het voedsel dat op aarde wordt gegeten, is afkomstig van slechts twaalf verschillende planten en vijf diersoorten.

Veel mensen houden van aardappels. En wat fruit betreft staan appels vaak bovenaan ons lijstje. Dat kan op zich geen kwaad, maar een (te) eenzijdig eetpatroon is niet goed voor onze gezondheid – en ook niet voor de planeet. Daarom is variatie een van de belangrijkste criteria van het Gezondheidsjagerkompas. Verschillende soorten planten bevatten verschillende voedingsstoffen, en mensen gedijen nou eenmaal goed op gevarieerde kost als we ons lichaam optimaal willen laten functioneren. Helaas bestaat er geen wondervoedsel dat alles bevat wat we nodig hebben; zelfs grote hoeveelheden boerenkool zijn niet de heilige graal. Uit onderzoek blijkt dat een grote verscheidenheid aan verschillende soorten rauwe groenten en fruit het best is voor onze gezondheid. Het is nog niet helemaal duidelijk hoe alle componenten van die planten in ons lichaam op elkaar inwerken, maar dát ze dat doen, is zonneklaar.

Wanneer we gevarieerd eten, consumeren we veel verschillende kleuren fruit en groenten. En dat is goed, omdat verschillende kleuren verschillende soorten fytochemicaliën (antioxidanten) bevatten – die weer een positief effect hebben op onze gezondheid. Als je bijvoorbeeld alleen rode groenten of vruchten eet, krijg je alleen die specifieke soort fytochemicaliën binnen. Eet je rode, groene en paarse groenten en vruchten, dan profiteer je al van een veel breder spectrum van het kleurenpalet. Een bijkomend voordeel is dat verschillende soorten fytochemicaliën elkaar versterken als ze worden gecombineerd. Veel antioxidanten beschermen alleen tegen heel specifieke radicalen, dus het is belangrijk om een goede mix van verschillende groenten, fruit en noten binnen te krijgen – en niet dag in, dag uit te leven op een dieet van wortels en cashewnoten. Probeer als uitgangspunt aan te houden dat er bij elke maaltijd minstens drie kleuren uit het plantenrijk op je bord liggen. De verschillende antioxidanten in de kleuren kunnen elkaars eigenschappen dan aanvullen en versterken, en het resultaat is dan $1 + 1 + 1 =$ meer dan 3.



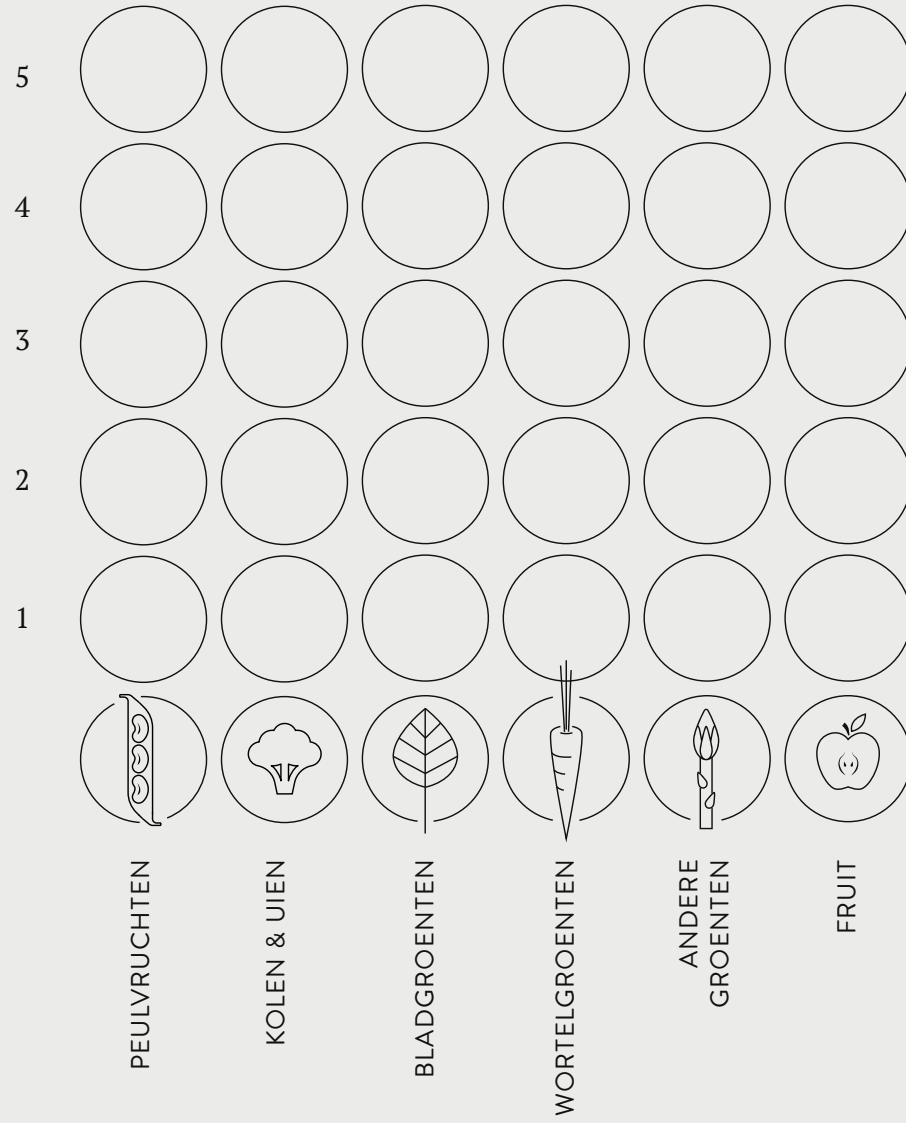
Kies voor biologische, lokale en seizoensproducten

Ja, we weten dat biologische tomaten duurder zijn dan conventioneel geteelde tomaten, maar ondanks de iets hogere prijzen streven we er altijd naar om biologische producten te kopen en alle voordelen ervan in gedachten te houden. Wil je weten waarom? Omdat biologisch geproduceerd voedsel gepaard gaat met veel gezondheidsvoordelen. Biologische groenten en vruchten bevatten minder resten van de gevaarlijke pesticiden en chemicaliën die worden gebruikt op conventioneel geteelde groenten en vruchten. Een commissie van het Europees Parlement heeft onderzoekers de opdracht gegeven een

HET GEZONDHEIDSJAGERKOMPAS

VOILÀ! In dit kompas vind je voedingsmiddelen die we vaak te weinig eten en waarvan uit onderzoek blijkt dat we er meer van zouden moeten eten.

Je kunt de digitale versie van het Gezondheidsjager kompas vinden op foodpharmacyco.com.





Voor 4 wraps

WORTEL-HOTDOGS MET PLATBROOD

Platbrood
zie blz. 140

Ingemaakte rode ui
1 rode ui
60 ml water
1 el appelciderazijn
snuf zout

Ingemaakte komkommer
½ komkommer
60 ml water
1 el appelciderazijn
snuf zout

Gemarineerde wortel
8 wortels
4 laurierbladeren
10 hele pimentkorrels
1½ tl gerookte-paprikapoeder
1 rode ui
zout en versgemalen zwarte
peper
1 el olijfolie

Aardappelpuree
6-8 aardappels
60-180 ml haverdrink
zout en witte peper

Maak het platbrood volgens de aanwijzingen op bladzijde 140.

Pel de ui en snijd hem in dunne plakjes; doe ze in een kom. Meng het water, de azijn en het zout en giet het over de ui; laat het mengsel 30 minuten staan. Herhaal dit met de komkommer in een aparte kom.

Schil de wortels en verwijder de uiteinden. Breng in een pan ruim water aan de kook, samen met de laurierbladeren, pimentkorrels, 1 theelepel paprikapoeder en wat zout. Voeg de wortels toe en laat alles dan op laag vuur sudderen tot de wortels zacht zijn maar niet papperig. Laat ze dan uitlekken.

Maak de aardappels schoon en kook ze in een pan met ruim kokend water tot ze zacht genoeg zijn om ze te pureren. Giet het water af en stamp de aardappels samen met de haverdrink en wat zout en witte peper fijn.

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de wortels samen met de rest van het paprikapoeder en wat zout en peper. De wortels zijn klaar als ze vanbuiten goudbruin zijn.

Neem een platbrood, voeg een flinke lepel aardappelpuree en twee wortels toe en garneer alles met een kwart van de ingelegde rode ui en komkommer. Rol het brood op tot een stevige wrap en vul op dezelfde manier nog drie platbroden met de rest van de ingrediënten.

0,1  
Eén wrap staat gelijk aan 0,13 kg CO₂e



Voor 2 bakplaten

GOUDEN GRANOLA MET LINZEN, BOEKWEIT EN APPEL

Basis

200 g rode linzen, 1 nacht in water geweekt
 100 g volkoren boekweïtkorrels, 1 nacht in water geweekt
 140 g gemengde noten
 140 g zonnebloempitten
 40 g chiazaad, sesamzaad of maanzaad
 1 tl zout
 3 tl kaneel
 2 tl gemalen kurkuma
 2 tl gemalen kardemom
 ¼ tl gemalen kruidnagel
 60 g ongezoete appelmoes

Extra's

75 g kokosvlokken
 350 g gedroogde bessen of ander gedroogd fruit, zoals moerbeien, incabessen of appel

Aan deze granola hebben we rode linzen toegevoegd zodat-ie extra crispy is (én heel veel vezels bevat, als bonus voor fanatieke gezondheidsjagers). Je brengt 'm op smaak met warme specerijen en zoet 'm met appelmoes.

Verwarm de oven voor tot 120 °C. Spoel de linzen en boekweïtkorrels af, laat ze uitlekken en leg ze op een handdoek om lichtjes te drogen. Hak de noten. Meng de linzen, boekweïtkorrels en noten met de rest van de ingrediënten in een kom.

Verdeel de granola in een dunne laag over twee met bakpapier beklede bakplaten. Bak de granola 75-90 minuten in de oven, of tot hij droog en heerlijk knapperig is; schud hem tijdens het bakken regelmatig even om. Laat de granola afkoelen, voeg tot slot de kokosvlokken en gedroogde bessen toe en bewaar in een luchtdicht afgesloten bak of pot.

1,0  ●●●●●●●●●●
 Twee bakplaten staan gelijk aan 1,04 kg CO₂e

Voor 4 personen

WOK VOL WITLOF, PADDENSTOELEN EN AARDPEER

Wok

80 g spelt
500 g witlof
300 g paddenstoelen, zoals
kastanjechampignons of
cantharellen
250 g aardperen
1 el olijfolie
zeezout en versgemalen zwarte
peper
1 handje verse peterselie

Doperwtenhummus

500 g doperwten uit de diepvries,
ontdooit
100 g spinazie
1 bosje verse koriander
1 teen knoflook
2 el lichte tahin
1 el appelciderazijn
zeezout en versgemalen zwarte
peper

Dit wokgerecht is echt bijzonder! Met de witlof, paddenstoelen en aardperen verzamel je in één keer een enorme hoeveelheid rondjes op je Gezondheidsjagerkompas.

Kook de spelt volgens de aanwijzingen op de verpakking. Meng de ingrediënten voor de doperwtenhummus, behalve het zout en de peper, in een keukenmachine. Breng op smaak met zout en peper.

Maak de witlof schoon en snijd de stronken in de lengte doormidden. Snijd ook de champignons in de lengte doormidden. Schil de aardperen en snijd ze in heel dunne plakjes; een mandoline is hier heel handig voor.

Verhit de olijfolie in een koekenpan en roerbak de witlof circa 5 minuten. Voeg dan de champignons en aardperen toe en bak ze al roerend circa 5 minuten mee, of tot ze bruin beginnen te worden. Schep de spelt erdoor en voeg naar smaak zout en peper toe.

Serveer met de doperwtenhummus en garneer met verse peterselie.

0,4 

Eén portie staat gelijk aan 0,38 kg CO₂e





Voor 4 personen

THERMOSSOEP

360 g rode of witte quinoa
 1 stronk broccoli
 ½ stronk bloemkool
 150 g kastanjechampignons
 2 wortels
 1 courgette
 2 bosuien
 1 liter groentebouillon
 150 g sugarsnaps (of
 diepvrieserwten als je ze
 niet vers kunt krijgen)
 1 handje verse spinazie
 1 handje koriander
 zeezout en versgemalen zwarte
 peper

Thermossoep is echt heel handig. Je doet rauwe groenten en gekookte granen in een glazen pot en giet er vlak voor het opdienen stomend hete bouillon uit een thermosfles over. Perfect als meeneemaaltijd, waar je ook bent! De groenten in dit recept zijn onze suggesties, maar je kunt natuurlijk eindeloos variëren.

Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verdeel de broccoli en bloemkool in roosjes; vergeet niet om de stronken in dunne plakjes te snijden. Snijd de champignons in plakjes. Snijd de wortels en courgette heel fijn (julienne). Snijd de bosuien in plakjes – gebruik de hele stengel. Verwarm de bouillon tot-ie tegen de kook aan zit en vul je thermosfles ermee. Verdeel de quinoa over de bodem van vier glazen potten of kommen en leg alle groenten en de koriander erbovenop.

Giet de bouillon voor het serveren simpelweg over de groenten en laat ze een paar minuten weken in de warme bouillon. Breng de soep op smaak met zout en peper. Eet smakelijk!

TIP VOOR DUMMIES

Als je de groenten nog wat te knapperig vindt, stoom ze dan 3-5 minuten voordat je ze in de meeneempot stopt.

0,2 ●●●●●●●●●●●●●●●●●●

Eén portie staat gelijk aan 0,15 kg CO₂e





Voor 12 vierkantjes

KOEKREPEN MET AMANDELEN EN ZOMERFRUIT

Repen

1 blik witte bonen (uitgelekt
ca. 230 g)

5 bittere amandelen of 3 druppels
amandelextract

12 verse dadels

1½ tl bakpoeder

60 g amandelboter

125 ml plantaardige drink

50 g havermeel

50 g amandelmeel

½ tl vanillepoeder

¼ tl zeezout

25 g verse of bevroren blauwe
bessen of frambozen

Serveer met

vers zomerfruit
verse citroenmelisse
vanillesaus (zie blz. 176)

Koekrepen met een geheim ingrediënt: witte bonen! Laat de sceptici het maar niet horen...

Verwarm de oven voor tot 150 °C. Spoel de witte bonen af en laat ze uitlekken. Rasp de bittere amandelen fijn. Ontpit de dadels.

Mix alle reepingrediënten, behalve de bessen, in een foodprocessor tot een mooi glad beslag. Bekleed een kleine ovenschaal met bakpapier, giet het beslag erin en strooi de bessen erover. Bak het geheel 75-90 minuten in het midden van de oven, of tot het stevig aanvoelt en een dun goudbruin korstje heeft.

Laat de reep afkoelen en snijd hem in vierkantjes. Garneer met meer vers zomerfruit en wat citroenmelisse. Sprenkel tot slot de vanillesaus erover

0,5 

Een batch staat gelijk aan 0,46 kg CO₂e