

# HET ZUID-AFRIKAANSE EXPERIMENT

---

In maart 2012 beschreef Tim Noakes zijn eigen dieet met zeer weinig koolhydraten in een essay voor een online nieuwssite. Hij had zijn gezondheid en zijn sport nieuw elan weten te geven met een eetplan waaraan hij, zei hij, ook zijn leven te danken had.

Er was veel belangstelling voor zijn aanpak, vooral omdat hij eerder een groot voorstander was geweest van een dieet met weinig vet en veel koolhydraten. Hij is een van de meest vooraanstaande deskundigen op het gebied van sportwetenschappen, en dus trok deze ommekeer de nodige aandacht van de media. En van Kate Proudfoot, een kok uit Kaapstad die de aanpak van Noakes volgde en in nog geen zes maanden twintig kilo afviel.

Kate en haar man Jonno waren net als tweede geëindigd in de *Ultimate Braai Master*, een populair reality-kookprogramma, en Jonno was zich aan het voorbereiden op een heel ander soort uitdaging: de hiervoor al genoemde zwemtocht van Mozambique naar Madagaskar, om geld binnen te halen voor het goede doel 'Miles for Smiles', dat mede wordt geleid door een andere avontuurlijk ingestelde Zuid-Afrikaanse chef-kok, David Grier.

Jonno heeft grote belangstelling voor sportvoeding en besloot een boek te schrijven met de gerechten die hij tijdens zijn voorbereiding op deze zware tocht had gegeten. Toen hij zag hoeveel zijn vrouw afviel door het dieet van Tim Noakes, besteedde hij ook meer aandacht aan professor Noakes' adviezen.

In een tweet liet Tim Noakes vallen dat Sally-Ann Creed de meest vooraanstaande Zuid-Afrikaanse deskundige was op het gebied van het oerdieet. Het oerdieet imiteert het wilde, rauwe voedsel dat mensen in het paleolithicum aten (vandaar dat het ook wel het paleodieet wordt genoemd). Naar aanleiding daarvan nam Jonno contact met haar op, en niet lang daarna zaten ze gedrieën aan een tafel over de Real Meal Revolution te praten.

In eerste instantie was Noakes van plan om alleen maar een inleiding te schrijven. Maar een paar weken na het eerste gesprek had hij al een artikel van 20.000 woorden op papier gezet met daarin de onweerlegbare wetenschappelijke bewijzen voor zijn theorie. In dat stuk beschrijft hij verleden en heden van de menselijke voeding en geeft hij aan waar we in de toekomst naartoe moeten.

Vervolgens stelde Sally-Ann Creed een volledig bijgewerkt schema op voor een dieet met weinig koolhydraten en veel vetten, met alle adviezen en praktische ondersteuning die mensen nodig hebben om gezond te leven.

Ten slotte bedacht Jonno Proudfoot, met hulp van zijn collega en medeavonturier David Grier, op basis van deze wetenschap een verzameling heerlijke nieuwe recepten.

Iedereen verwachtte dat het boek aan zou slaan, omdat veel Zuid-Afrikanen zaten te wachten op een culinaire vertaling van de principes van Tim Noakes. Maar dat het zo'n fenomenaal succes zou worden, had niemand verwacht. De eerste druk kwam op 19 november 2013 uit en was binnen één dag uitverkocht. De ene herdruk volgde op de andere, en nog was in december 2013 nergens meer een exemplaar te krijgen. Pas in mei 2014 waren er eindelijk voldoende exemplaren bijgedrukt. Alleen in Zuid-Afrika zijn er de eerste zes maanden al meer dan 160.000 exemplaren van verkocht. Op het moment van schrijven heeft het 22 weken op nummer 1 van de bestsellerlijst gestaan en bij de Nielsen Booksellers' Choice Awards is het boek de Zuid-Afrikaanse Boek van het Jaar-prijs toegekend.

Welkom bij de revolutie!

**ONS WORDT VOORGEHOUDEN DAT WE LUI  
ZIJN, DAT WE TE VEEL ETEN, EN DAT WE TE  
WEINIG BEWEGEN.**



**DAT ZIJN NIET DE OORZAKEN VAN ONZE  
GEZONDHEIDSPROBLEMEN. DAT ZIJN DE  
SYMPTOMEN.**



# PAS NOG EEN BAMBOESTENDEL GEGETEN?

---

Denk je vaak na over de eetgewoonten van beren? Weinig kans op, hè? En waarom zou je ook. Maar kijk toch maar even naar wat koala's, panda's en ijsberen eten. Koala's eten alleen maar eucalyptusblad, panda's alleen maar bamboescheuten en -blad, terwijl ijsberen zeehonden eten.

Deze drie zoogdieren vertonen in biologisch opzicht veel overeenkomsten, maar wat hun voedsel betreft stellen ze heel eigen eisen die specifiek zijn voor hun soort en onderling ook nog eens sterk verschillen. Als hun iets anders zou worden voorgezet, zouden ze binnen de kortste keren doodgaan.

Dat komt natuurlijk doordat alle wezens op aarde het voedsel moeten eten dat bij uitstek geschikt voor ze is.

Mensen zijn daar geen uitzondering op. Als omnivoren zijn we zeker complexer dan het gemiddelde zoogdier, maar ook ons voedselpakket is uniek en op onze soort toegesneden. En daarbij maakt het niet uit of je in een schepper gelooft of in de evolutie.

Dus als we willen weten welk voedsel het beste is voor moderne mensen, moeten we goed kijken naar wat onze voorouders aten voordat in het recente verleden een radicale omslag in onze eetgewoonten plaatsvond. We moeten ook bekijken waaruit die omslag bestond, en waarom hij heeft plaatsgevonden.

# EEN KORTE GESCHIEDENIS VAN HET MENSELIJK EETPATROON

---

De steentijd ligt heel ver achter ons, maar de meeste biologen, genetici en paleo-antropologen zijn de mening toegedaan dat er in de genen van de mens sinds het begin van onze trektocht over de aarde maar weinig is veranderd.

De eerste mensen, 200.000 jaar geleden, waren jagers-verzamelaars. Deze prehistorische mensen beschikten over beperkte hulpmiddelen en konden zich dus maar op een zeer beperkt aantal plaatsen staande houden. Ze jaagden op wilde dieren vanwege het vet en het eiwit, maar aten verder voornamelijk vruchten en groenten, van boven en onder de grond.

Deze vroege mensen aten niet de hoogenergetische voedselgranen – rijst, mais, tarwe en dergelijke – die zo'n groot bestanddeel vormen van wat mensen nu eten. Misschien waren ze wel in staat om granen te oogsten, alleen was het enorm veel werk om die zo te bewerken dat ze voor mensen verteerbaar waren. In plaats daarvan werden andere wilde planten gegeten, die maar een fractie van deze inspanning vergden.

Pas ongeveer 12.000 jaar geleden begon de mens met het verbouwen en verwerken van voedselgranen. Daardoor kwam de manier waarop de mens zich voedde op een radicaal andere koers te liggen.

We noemen deze periode de eerste landbouwrevolutie. Het was ook de eerste ramp die ons voedselpatroon trof.

## DE EERSTE GROTE VOEDSELRAMP

### **De landbouwrevolutie**

Het leek indertijd zo'n goed idee...

Toen de kou van de ijstijden week en mensen naar het noorden trokken, op zoek naar nieuw land, maakten ze een geleidelijke ontwikkeling door. Ze deden handige nieuwe vaardigheden op en veranderden van jagers-verzamelaars in landbouwers.

Je kunt je bijna voorstellen dat ze eerst nog in koude winters rondtrokken, op zoek naar

voedsel, tot een heel nijdige oermens bedacht dat hij het zat was om altijd moe te zijn en honger te hebben. ‘Dat moet toch makkelijker kunnen!’ zal hij gezegd hebben (of niet), en niet al te lang daarna kwamen mensen erachter hoe ze gewassen moesten verbouwen en dieren domesticeren.

Opeens was er geen prikkel meer om rond te trekken, op zoek naar voedsel. Mensen konden op één plek blijven en hun energie gebruiken voor het bouwen van nederzettingen, het krijgen van kinderen, het verbouwen van gewassen en het opslaan van voedsel om een tekort op te vangen.

Uiteindelijk vonden er in het spoor van deze overgang van een nomadisch naar een sedentair bestaan nog veel meer veranderingen plaats. Werkzaamheden werden anders verdeeld, er kwam specialisatie, er werd voor het eerst handelgedreven en er ontstonden economieën. Uit deze ‘revolutie’ kwam de beschaving voort. Hoewel dat geweldig is geweest voor de menselijke ontwikkeling, veranderden de eetgewoonten ook, en dat had minder goede gevolgen. Want door om te schakelen naar een voedselpakket dat vooral op granen was gebaseerd, werden mensen kleiner, dikker en vatbaarder voor ziekten. De gemiddelde levensverwachting viel terug van veertig naar twintig jaar. Pas in de vorige eeuw was de lichaamslengte van de mens weer wat die 12.000 jaar geleden was. Het enige voordeel dat we van dit nieuwe dieet hadden was meer succes bij de voortplanting. Sterker nog, de landbouwrevolutie is zelfs de directe oorzaak geweest van de huidige overbevolking van de aarde.

En dat brengt ons terug op granen en graanproducten. Nadat onze voorouders landbouwers waren geworden, ontwikkelden ze algauw technieken om die harde, droge zaden te bewerken en er dingen mee te maken die ons lichaam kan verteren. Dat was een belangrijke doorbraak, omdat granen grootschalig kunnen worden verbouwd en langer kunnen worden bewaard dan ander voedsel. Granen zijn waardevol geworden omdat het verbouwen ook nog weinig inspanning kost en graan tegen zowat alles kan worden geruild.

Spoel nu even door naar vandaag. Na een paar duizend jaar vernieuwingen op landbouwkundig gebied weten we niet alleen hoe we deze granen moeten oogsten, maar worden ze ook zó bewerkt dat ze ons nog maar weinig dingen bieden die we wel nodig hebben, en heel veel dingen die we niet nodig hebben.

Het is echt verbijsterend hoezeer de gezondheid van de mens achteruit is gegaan nadat we van vet en eiwit zijn overgeschakeld op eten dat voornamelijk bestaat uit bewerkte koolhydraten. Maar terwijl deze ramp nog voortkwam uit dadendrang en goede bedoelingen, was een tweede ramp het gevolg van politieke krachten en het welbewust verdraaien van wetenschappelijke feiten.

Voor meer hierover, zie pagina 246-291.

**MENSEN ETEN PAS DE LAATSTE HONDERD  
JAAR GERAFFINEERDE KOOLHYDRATEN.**



**DAT IS NOG NIET 1 PROCENT VAN DE TIJD  
DAT WE OP AARDE ZIJN.**

# DE HERKOMST VAN BANTING

---

## We hebben het te danken aan William, William en William

(om van Wilhelm nog maar te zwijgen)

We weten nu dat we onze voorouders moeten bedanken voor de ontwikkeling van het LCHF-dieet (met weinig koolhydraten en veel vetten). Het was het enige dieet dat ze kenden en ze hielden er zich zonder veel gedoe aan. Tot de commercie de zaak overnam.

Maar nadat de mens op het verkeerde pad was geraakt, werd het LCHF-dieet herontdekt door William Banting, een Londense begrafenisondernemer. In 1862 was Banting zo obees geworden dat hij per se af wilde vallen. Zijn arts, William Harvey, besloot tot een sprong in het diepe: hij beperkte de hoeveelheid koolhydraten die Banting mocht eten.

Harvey had kort daarvoor een serie lezingen bijgewoond van de iconische Franse fysioloog Claude Bernard, die net had ontdekt dat de lever glucose aanmaakt. Om niet geheel duidelijke redenen trok Harvey op basis daarvan de conclusie dat het beperken van de hoeveelheid koolhydraten en suikers heilzaam was voor patiënten met obesitas en diabetes. Zijn advies aan Banting was simpel:

- ★ Eet vier bescheiden maaltijden per dag in plaats van drie flinke maaltijden.
- ★ Vermijd brood, melk, boter, bier, suiker of aardappels (men dacht ten onrechte dat boter zetmeel bevatte).
- ★ Vermijd wortelgewassen zoals bieten, wortels, rapen en pastinaken.
- ★ Vermijd voedsel dat zetmeel bevat, zoals granen.

Banting viel behoorlijk af. Dat werd groot nieuws toen hij een boek uitbracht over zijn belevenissen, en kort daarop staken varianten van het Harvey-Banting-dieet in de hele wereld de kop op. Volgens sommige daarvan moest er meer eiwit worden gegeten en minder vet, volgens andere was vet juist het belangrijkste element; maar ze waren het er allemaal over eens dat de consumptie van koolhydraten zoveel mogelijk diende te worden beperkt.

William Banting komt in het verhaal verder niet voor. Wel de Duitse arts Wilhelm Ebstein, die nu vaandeldrager werd van het LCHF-dieet, dat algauw in heel Europa opgeld deed.

In de Verenigde Staten schreef dr. William Osler de veel vet bevattende versie van het dieet voor als dé behandeling voor obesitas. Osler was de oprichter van het beroemde Johns Hopkins Hospital en is wel ‘de vader van de moderne geneeskunst’ genoemd. Zijn steun gaf de beweging aanzienlijk meer – *excusez le mot* – gewicht.

De bij Banting gevolgde aanpak was aan alle grote Europese en Noord-Amerikaanse medische opleidingen de norm om obesitas te behandelen. Dat bleef zo tot het eind van de Tweede Wereldoorlog, toen deze behandeling uit alle medische handboeken en werken over voeding werd geschrapt. Ze werd vervangen door een diametraal tegenovergestelde behandeling, het nog steeds populaire ‘low fat, high carb’: weinig vet, veel koolhydraten dus. Deze koerswijziging zou de volgende zestig jaar rampzalige gevolgen hebben voor onze gezondheid.

Bovendien hebben sinds het midden van de vorige eeuw politieke, commerciële en andere belangen invloed op wat als een gezond eetpatroon wordt geafficheerd. Een treffend voorbeeld: in 1972 kwam dr. Robert Atkins, een van de prominentste voorstanders van de anti-koolhydratenbeweging, met zijn boek *Dr. Atkins’ Diet Revolution*. Het verscheen in hetzelfde jaar als waarin een van de controversieelste Amerikaanse presidenten, Richard Nixon, een gooi deed naar een tweede ambtstermijn. In zijn boek betoogde Atkins dat koolhydraten, en niet vetten, debet waren aan de obesitas-epidemie en dat dus de consumptie van koolhydraten, en niet vetten, moest worden beperkt. Die mening stond haaks op de richting die de Amerikaanse politiek met zijn voedseladviezen wilde inslaan. Om een verkiezing te winnen moet je je kiezers tevreden houden. Bij Nixon betekende dat dat hij boeren én consumenten gunstig moest stemmen. Earl Butz, zijn minister van Landbouw, deed dat door de teelt van mais en soja industrieel aan te pakken. Daardoor hield hij de prijzen laag en de winsten hoog. De vraag naar granen schoot omhoog.

Het was duidelijk niet de goede tijd om de bijl aan de wortel van de status quo te leggen. In 1977 kwam de commissie van de Amerikaanse Senaat met een voedseladvies – weinig vet, veel koolhydraten –, en de rest is geschiedenis.

# WEG MET DE KOOLHYDRATEN

---

Wat mensen eten, kan grosso modo in drie sectoren worden onderverdeeld: eiwitten, vetten en koolhydraten. Twee hiervan zijn essentieel voor ons bestaan, maar de derde categorie is volkomen onnodig. Misschien verbaast het je, maar koolhydraten zijn het enige bestanddeel van de drie dat we niet nodig hebben.

Koolhydraten kunnen maar één van twee dingen doen. Ze kunnen worden gebruikt als brandstof of worden opgeslagen in het lichaam, in de vorm van koolhydraten in de lever en spieren, of in de vorm van vet in de lever en het vetweefsel. Een andere mogelijkheid is er niet. Vetten en eiwitten daarentegen zijn belangrijk bij het opbouwen, ontwikkelen en onderhouden van fysieke structuren.

Daarnaast zijn vetten en eiwitten in het lichaam bruikbaar als energiebron.

Elke gram koolhydraten die we binnenkrijgen moet meteen worden verbrand, want anders wordt hij opgeslagen als vet of glycogeen (een complexe vorm van glucose). Het probleem is dat vanwege onze genetische structuur alle mensen een andere mate van insulineresistentie hebben. Hoe ernstiger die insulineresistentie is, hoe meer moeite het lichaam heeft met het verwerken van koolhydraten. Daardoor leidt het decennialang eten van grote hoeveelheden koolhydraten door mensen met een hoge insulineresistentie onvermijdelijk tot gezondheidsklachten: het metabool syndroom, obesitas en diabetes.

- 1** Door het eten van koolhydraten gaat je bloedsuikerspiegel omhoog.
- 2** Insuline wordt afgescheiden door de alvleesklier om je bloedsuikerspiegel weer omlaag te brengen.
- 3** Als je de koolhydraten niet meteen kan verbranden, slaat de lever ze op als vet (wat leidt tot een vervette lever) of laat ze opslaan in vetweefsel (als vet).
- 4** Koolhydraten stillen de honger niet, maar stimuleren die juist. Iemand met insulineresistentie die veel koolhydraten eet, heeft dus voortdurend trek. En door het verslavende karakter van suiker en koolhydraten kiezen mensen die trek hebben steeds voor het verslavende voedsel dat het hele probleem heeft veroorzaakt.
- 5** Als we dit proces vijf keer per dag (of nog vaker) herhalen, en dat decennialang, worden we zo ongezond dat we het metabool syndroom krijgen.

Hoe groter onze insulineresistentie wordt, hoe schadelijker koolhydraten voor ons zijn en hoe vatbaarder we worden voor obesitas, diabetes, hoge bloeddruk en hartziekten.

De obesitasepidemie is ontstaan doordat mensen veel meer energie in de vorm van koolhydraten tot zich namen. Ze hadden namelijk voortdurend honger. Zodra je ophoudt met het eten van koolhydraten, verdwijnt dat permanente hongergevoel.

### **Honger?**

‘Ga ik geen honger lijden zonder koolhydraten?’ Die vraag komen we vaak tegen, en dat begrijpen we heel goed. Ons antwoord kan kort zijn: nee. Als je koolhydraten uit je eetpatroon schrapt, krijg je geen honger, omdat je er meteen het advies bij krijgt om te luisteren naar je lichaam en net zoveel te eten als je nodig hebt.

Het langere antwoord legt uit hoe dit mogelijk is. In je hersenen bevindt zich een gebied, de appestaat, dat als eetregelcentrum fungeert. Maar als je grote hoeveelheden koolhydraten tot je neemt, is de kans groot dat je appestaat ontregeld is door de verlokkingen van al dat verslavende eten, en niet meer naar behoren functioneert.

Dat komt doordat voedsel met veel koolhydraten een heel gemene eigenschap heeft: het bezorgt je alleen maar honger. Er zitten vrijwel geen voedingsstoffen in maar wel heel veel zout en suiker, en dus wil je er steeds meer van. Denk bijvoorbeeld eens aan je favoriete snacks. Zoet of zout nep-eten, dat ongelooflijk verslavend is en geen vol gevoel geeft. Je lichaam moet de grootste moeite doen om er nog iets bruikbaar uit te halen en denkt dus, ten onrechte, dat het nog meer van deze troep naar binnen moet werken.

**BIJ DIEETADVIEZEN WORDT ERVAN  
UITGEGAAN DAT IEDEREEN ZES TOT ELF  
PORTIES GRANEN PER DAG OP KAN.**



**DAT IS GEWOON NIET ZO.**



Dat komt doordat de werking van je appestaat is verstoord. En dat komt weer doordat de meeste producten waar we het hier over hebben, zijn ontwikkeld en bewerkt met maar één doel voor ogen: zorgen dat je er meer van eet. Ze worden keer op keer getest en verfijnd, totdat ze even verslavend als slecht voor je zijn. De wetenschap heeft daar zelfs een naam voor: het genotspunt. Dat is bewerkt voedsel, met de perfecte combinatie van suiker, zout en vet erin, waardoor je zoveel mogelijk van het product eet als je kunt. En daarna wil je eigenlijk nog meer. Daarom is het onmogelijk om één aardappelchip te eten. Het product is zo gemaakt dat je een heel zakje wil. En dan op zoek gaat naar een tweede.

Eiwitten en vetten daarentegen zijn juist rijk aan voedingsstoffen. Ze geven je een verzadigd gevoel, wat veel positieve gevolgen heeft voor je gezondheid en je leven. Op deze manier kun je problemen die je met eten hebt bij de wortel aanpakken. Als je niet voortdurend honger hebt en niet steeds aan je volgende maaltijd zit te denken, kun je rationeler denken, ben je minder gespannen en kun je je richten op positievere zaken.

De crux is dat je geen calorieën hoeft te tellen. Dat deden onze voorouders ook niet, en die werden toch niet dik. Je appestaat is in de loop van vele generaties zo goed afgesteld geraakt dat je op je optimale gewicht kunt blijven. Als je appestaat eenmaal goed functioneert, en je lichaam luistert ernaar, kun je eten zonder dat je je schuldig hoeft te voelen.

Als je overstapt op een eetpatroon van weinig koolhydraten en veel vet zul je al gauw merken dat het permanente hongergevoel verdwijnt. Je werkt niet meer steeds voedsel naar binnen, omdat je lichaam je alles vertelt wat je weten moet.

**ER ZIJN MENSEN DIE DENKEN DAT JE DIK  
WORDT VAN HET ETEN VAN VET OMDAT DAAR  
VEEL CALORIEËN IN ZITTEN.**



**DAT IS ECHT ONZIN. DIE MENSEN VERGETEN  
NAMELIJK DAT JE HERSENEN HEBT.**







# HARTIGE NOTEN MET SPEK

VOOR 800 G

*Een handje gemengde noten (maar geen pinda's) is al een lekkere bantingsnack. Maar op deze manier worden ze helemaal geweldig.*

250 g ontbijtspek

600 g gemengde noten

2 tl ongezouten roomboter

½ tl komijnpoeder

½ tl cayennepeper

½ tl kaneelpoeder

flinke snuf versgemalen  
nootmuskaat

1 tl zout

- ★ Leg het spek in een ingevette ovenschaal en laat het onder de grill krokant worden.
- ★ Haal het spek uit de schaal maar bewaar het spekvet. Snijd de plakken spek in reepjes.
- ★ Rooster de noten in een grote braadpan zonder olie op niet te hoog vuur tot ze beginnen te kleuren.
- ★ Voeg het spekvet en de boter toe en laat de noten nog wat verder kleuren.
- ★ Doe de specerijen in de pan en wacht tot ze beginnen te geuren.
- ★ Voeg nu een paar druppels water en de spekreepjes toe. Roer alles goed door.
- ★ Schud de pan leeg in een met bakpapier beklede ovenschaal. Zet die nog 5 minuten in de oven, op 160 °C, zodat de noten drogen. Voeg zout naar smaak toe en laat het mengsel afkoelen. Bewaar de noten luchtdicht afgesloten.

*Opmerking: Als je zorgt dat je een voorraadje van deze noten in de kast hebt staan, kun je ze gebruiken in salades.*



# HUMMUS VAN GEROOSTERDE COURGETTE

VOOR 500 G

*Hoewel kikkererwten niet heel veel koolhydraten bevatten, zijn ze wel behoorlijk rijk aan zetmeel, en dat brengt ze in de buurt van de Rode Lijst. We hebben dit recept bij de basisrecepten gezet omdat een dipsausje altijd lekker is bij een hapje tussendoor. Dit is de groenste dipsaus die je kunt vinden, en waarschijnlijk ook de lekkerste.*

500 g courgette, in stukken  
olie of roomboter om te  
roosteren  
zout en peper naar smaak  
sap van 1 grote citroen  
60 ml tahin  
1 teen knoflook  
4 el olijfolie  
versgemalen zwarte peper  
½ el komijnpoeder

- ★ Verwarm de oven voor op 180 °C.
- ★ Schep de stukken courgette door een beetje olie of roomboter met zout en peper. Rooster ze 30 tot 40 minuten in de oven, tot ze goudbruin en zacht zijn.
- ★ Doe de courgette met de andere ingrediënten in een keukenmachine en pureer alles tot een gladde massa.
- ★ Laat het mengsel een uur staan zodat de smaken zich kunnen ontwikkelen. Serveer de dip bij wat je maar lekker vindt.

*Opmerking: Dit is het basisrecept. In plaats van kikkererwten kun je ook andere groenten gebruiken. (Fles)pompoen, aubergine of zelfs zongedroogde tomaatjes geven een net zo lekker, of nog lekkerder resultaat.*







# PATÉ VAN WARMGEROOKTE VIS

VOOR 500 G

*In Zuid-Afrika staat bij elk etentje wel vispaté op tafel. Wij gebruiken daar snoek voor, een vette vis met veel graten die gerookt erg lekker is. Niet alleen is deze vispaté heerlijk, het is ook een makkelijke manier om gezonde vetten en omega 3 binnen te krijgen. Voor dit recept kun je elke soort warmgerookte vis gebruiken, als hij maar vers is.*

50 g roomboter

1 grote ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook,  
fijnggehakt

250 g warmgerookte vis  
(zoals zalm, forel of makreel)

100 g roomkaas

100 g crème fraîche

handje bladpeterselie, grof  
gehakt

1 tl paprikapoeder

½ tl cayennepeper

sap van 1 citroen

★ Fruit de ui op laag vuur in de roomboter.

★ Voeg de knoflook toe en bak die kort mee, tot de geur vrijkomt. Neem de ingrediënten uit de pan en laat ze afkoelen.

★ Pureer de vis, de roomkaas en de crème fraîche in een keukenmachine. Doe de puree over in een kom.

★ Voeg de overige ingrediënten toe en laat de paté een uurtje staan, zodat de smaken zich kunnen vermengen.





# GEFERMENTEERDE PICKLES

*Ooit werden groenten ingelegd om ze langer houdbaar te maken. Vandaag de dag eten we ingelegde groenten, of pickles, omdat we ze lekker vinden. Vaak vergeten we echter hoe goed zelfgemaakte pickles zijn voor onze darmflora. Levende bacteriën van gefermenteerd voedsel kunnen je spijsvertering sterk verbeteren en je darmflora een enorme impuls geven. Bij het inleggen van groenten moeten de potten vaak worden gesteriliseerd om de bacteriën te doden. Hoewel hierbij ook de goede bacteriën worden gedood, zorgen gefermenteerde producten ervoor dat je probiotische culturen zich kunnen vermenigvuldigen.*

*De augurk is de bekendste ingelegde groente. Voordat de voedingsindustrie de augurk ontdekte en azijn ging gebruiken, ontstond de zure smaak volledig door een natuurlijk fermentatieproces in een pekeloplossing. Hieronder staat een specerijenmengsel waarin je zo ongeveer alles kunt inmaken. In dit pekelrecept gaan we uit van een zoutgehalte van 7 procent maar in een koeler klimaat kun je prima 4 of 5 procent gebruiken. (In het warme Zuid-Afrika gebruiken we wat meer zout). De pekel is voor alle mogelijke groenten geschikt.*





## SPECERIJENMENGSEL

- 1 kaneelstokje, in stukjes
- 1 el zwarte peperkorrels
- 1 el geel mosterdzaad
- 1 tl venkelzaad
- 2 tl pimentkorrels
- 2 tl korianderzaad
- 1 el dillezaad

## BASISPICKLE

- 1 l water
- pekkel

## GROENTEN INLEGGEN

- 1 kg groenten, zoals komkommer, biet, wortel, bloemkool, chilipepers, knoflook
- 70 g zout en 1 l water (of een andere hoeveelheid water met 7 procent zout). Gebruik bij voorkeur himalayazout. Van gejodeerd zout kan het resultaat troebel worden.
- 1 el van het hierboven genoemde specerijenmengsel
- 1 wijnblad, vers of uit blik (in pekkel), zodat de groenten knapperiger blijven (naar keuze)

## HET SPECERIJENMENGSEL MAKEN

- ★ Meng alle specerijen en bewaar het mengsel in een pot.

*Opmerking: je kunt de specerijencombinaties helemaal naar eigen smaak aanpassen. In feite zou je zelfs kunnen volstaan met slechts een theelepel mosterdzaad.*

## GROENTEN INLEGGEN

- ★ Was de groenten met koud water en laat ze drogen.
- ★ Breng in een kleine pan het water, het zout en de specerijen aan de kook. Laat het pekkelwater daarna afkoelen.
- ★ Druk de groenten zo stevig mogelijk aan in gesteriliseerde potten. Vul de potten aan met pekkelwater en doe in elke pot eventueel ook een wijnblad.
- ★ Laat de potten drie tot vier dagen bij kamertemperatuur staan. Er zullen belletjes ontstaan, dat is normaal. Je kunt ze er gewoon afscheppen en desnoods wat pekkel toevoegen.
- ★ Zorg dat de groenten onder water staan. Blijven ze drijven, verzwaar ze in het begin dan met een tweede pot. Als het fermentatieproces eenmaal op gang komt, zinken ze vanzelf. Sluit de potten.
- ★ Na drie weken zijn je pickles klaar.
- ★ Zet ze nu in de koelkast, met het deksel erop. Het fermentatieproces gaat langzaam door. Bewaar ze in de koelkast en eet ze binnen drie maanden.

*Opmerking: Je kunt pickles langer goedhouden door ze na het fermentatieproces af te gieten en in nieuwe steriele potten te doen. Breng het afgegoten pekkelwater aan de kook en schenk dit over de groenten. Sluit de potten dan.*

*Als het fermentatieproces is gelukt, moeten de groenten ondoorzichtig, knapperig en friszuur zijn. Als ze slijmerig en papperig zijn, is er iets misgegaan. Er zit dan niks anders op dan ze weg te gooien.*

*Door wijnbladeren toe te voegen, heb je wat meer zekerheid dat de groenten vers en knapperig blijven. De pekkel wordt door het fermenteren buitengewoon voedzaam en zou goed werken tegen een kater. Gedroogde of verse pepertjes zijn ook een smaakvolle toevoeging.*