

INHOUD

Voorwoord Rineke Dijkstra	9
Voorwoord Richard de Leth	11
Inleiding	13
Voordat je aan de slag gaat	25
Vorraad aanleggen in je koelkast en keukenkastjes	29
Eet met de seizoenen mee	32

Hoofdstuk 1

De basis van je eten is basisch	35
Andijviestamppot	41
Basis(che) smoothie	42
Gestoomde zoete aardappel met venkel	45
Miso-soep	46
Ratatouille à la Rineke	48
Rettichspread	49
Tzatziki met waterkers	50

Hoofdstuk 2

Koolhydraten kunnen je maken of breken	53
Appelkoek zonder toegevoegde suikers	63
Chinese tomatensoep met zoete aardappel	64
Courgettebrood	67
Crunchy quinoa granola	68
Kip met mango curry	70
Oer-Hollandse quinoasalade	71
Smaakwatertjes	73

Hoofdstuk 3

Zorg voor het milieu 77

Asperge-witlof-rucolasalade	85
Hamburgers half-om-half (of gehaktballetjes)	86
Hummus met zongedroogde tomaten	89
Lauwwarme pestosalade	90
Regenboognasi	93
Rode bieten-bloemensalade	94
Superborrelbal	96
Witte-bonen-maaltijdsoep	99
Zeegroente-pastasalade	100

Hoofdstuk 4

Weet wat je eet bij stress 103

Citroen-gemberdressing	111
Citrus-paddenstoelenlasagne of -pasta	112
Foe yong hai	115
Groentefrittata	117
Meergranen pannenkoek	119
Mexicaanse aardappelsalade	120
Peulvruchten-pastabowl	123
Snelle curry	124
Spitskooltandoori	126

Hoofdstuk 5

Voed je darmen 129

Aspergesoep	139
Haverschotel met zoete aardappelsaus	140
Ontbijt'yoghurts' en -drinks	142
Ouderwetse kippensoep	147
Rauwe bietjessalade	148
Witlof-rettichsalade	150
Zomerfruitpannenkoek	153



INLEIDING

Soms opent de deur pas met de laatste sleutel aan de bos

Er was eens een vrouw met langdurige spierpijn, vermoeidheid en slaapproblemen. Ze had al heel wat onderzoeken in het ziekenhuis gehad, maar er was geen oorzaak voor haar klachten gevonden. Ze kreeg wel medicijnen voor de symptomen, maar dat hielp eigenlijk niets. Uiteindelijk kon ze zelfs bijna niet meer lopen. Conclusie van de artsen was dat haar klachten waarschijnlijk 'tussen haar oren' zaten.

Zelf kon ze zich daar niets bij voorstellen. Ze had het idee dat ze de emotionele gebeurtenissen in haar leven wel goed had verwerkt. Diep vanbinnen voelde ze dat haar klachten iets te maken hadden met voeding. Ze wist alleen niet wat. En dus probeerde ze van alles te veranderen met voeding. Maar de bekende speld in de hooiberg kon ze niet vinden. Totdat ze besloot een soort persoonlijke APK-keuring te laten uitvoeren, dit keer vanuit natuurgeneeskundig perspectief. Zo kwam ze in mijn praktijk en ik deed wat simpele testjes, zoals het meten van glucose, pH, temperatuur, jodium en bloedonderzoek naar vitamine D, omega 3, en magnesium. Dat gaf al snel wat inzichten. Ze bleek flink verzuurd en had aanzienlijke tekorten aan essentiële voedingsstoffen. Vooral vitamine D en omega 3-vetzuren scoorden uitzonderlijk laag.

Vol goede moed ging ze met het eerste, zeer eenvoudige advies aan de slag: meer water en kruidenthee drinken. De gevleugelde uitspraken 'U bent niet moe, u heeft dorst' en 'U heeft geen pijn, u heeft dorst' waren duidelijk op haar van toepassing. Ook ging ze meer magnesium- en jodiumrijke voedingsstoffen en gezonde vetten in haar voeding verwerken. Tijdelijk gecombineerd met een paar supplementen, om de tekorten sneller aan te vullen. Ze ging bij bijna elke maaltijd groenten eten. Haar darmen moesten zich wel even aanpassen aan deze extra vezels en ook haar smaakpapillen moesten wennen.

Maar na haar aanvankelijke weerstand vond ze zelfs het mineraalrijke zeewier superlekker!

Ze kon toch niet opeens, na zo veel jaren met klachten te hebben rondgelopen, zo snel vooruitgang boeken met zoiets simpels als water, andere voeding en een paar supplementen?

Na drie weken was er al resultaat: ze kon ineens soepeler bewegen. Aan- en uitkleden kostte geen moeite meer, omdat ze niet meer zo stijf was. Ook had ze veel meer uithoudingsvermogen. Ze ging twijfelen. Ze kon toch niet opeens, na zo veel jaren met klachten te hebben rondgelopen, zo snel vooruitgang boeken met zoiets simpels als water, andere voeding en een paar supplementen? In haar geval kon dat dus wel!

Er moet aan nogal wat voorwaarden worden voldaan om volop energie aan te kunnen maken. Anderzijds zijn er factoren die de aanmaak van energie flink dwars kunnen zitten. Ik zet er een aantal voor je op een rijtje:

NODIG VOOR DE AANMAAK VAN ENERGIE

B-vitamines

Magnesium

Mangaan

Q10

Carnitine

Zink

Adequate aanmaak insuline

Gezonde bloedsuikerspiegel

Adequate aanmaak cortisol/testosteron

Vloeibare celmembranen (gevormd uit essentiële vetzuren, cholesterol en verzadigd vet)

Schildklierhormoon T3

Zuurstof

Spiercellen (voor voldoende mitochondriën)

Volwaardige, vitale en gevarieerde voeding

Antioxidanten (glutathion)

Gezonde darmen

Gezonde zuur-basebalans

Bij het aanmaken van energie worden afvalstoffen gevormd. Dagelijks bewegen, voldoende vocht en een gezonde darm-, nier- en leverfunctie zijn basisvoorwaarden om deze afvalstoffen ook weer af te kunnen voeren. Daarnaast vormen zich vrije radicalen bij de aanmaak van energie. Ook dat is een volledig normaal proces. Om te voorkomen dat ze onze cellen beschadigen, worden de

NEGATIEVE INVLOED OP DE AANMAAK VAN ENERGIE

Milieubelastende stoffen

Leeg/bewerkt voedsel

Tekorten aan een of meerdere voedingsstoffen (vitamines, mineralen, sporenelementen, antioxidanten, eiwitten, vetten, koolhydraten)

Te veel verzadigd vet

Transvet

Toxines, bepaalde E-nummers (additieven)

Te weinig bewegen (te weinig spiermassa en te veel vetmassa)

Bepaalde medicijnen

Straling (elektromagnetisch, röntgen, radioactief etc.)

Toenemende belasting van bacteriën, virussen, schimmels etc.

Stress

Tekort aan zon

Tekort aan koudeprikkels

Te veel en te vaak eten

Chronische (stille) ontstekingen

Insulineresistentie

vrije radicalen onder controle gehouden door antioxidanten en beschermende stoffen. Deze komen vooral voor in onbespoten, verse, onbewerkte groente, fruit, kruiden en specerijen. Je kunt het je misschien niet voorstellen, maar als er één stofje ontbreekt – bijvoorbeeld magnesium – dan verloopt de aanmaak van energie al slechter. Elke cel in je lichaam heeft daar last van.

LET OP: Geld lenen kost geld! Dit horen we bij alle reclames over financieringen. Hetzelfde is van toepassing op jouw leven. Gezond oud worden lukt meestal niet zonder te investeren in voeding en leefstijl. Door de factoren uit de rechter kolom ben je echter ook aan het lenen: van je gezonde oude dag. Ze kosten flink veel geld. Investeer daarom, zo vroeg mogelijk in je leven, in de groene kant.



Beginnen aan een gezonder banksaldo?

Ik hoop dat je na het lezen van deze inleiding in de startblokken staat. En dat je minimaal acht weken lang wilt kijken of je een gezond(er) banksaldo kunt opbouwen. De informatie in de volgende hoofdstukken wijst je de komende acht weken (en hopelijk de rest van je leven) de weg. De rode draad in alle recepten is: geen voedingsstoffen die euro's verslinden of onnodig uitgeven, maar volop voedingsstoffen die je bankrekening kunnen spekken. Verwacht geen wonderen, maar zet kleine stappen naar meer inzicht en energie.

Geld verzoent de arbeid.

Als je het niet gewend bent, zal het je misschien meer tijd kosten om zelf je eten te maken met onbewerkte voedingsmiddelen. Ook al kun je veel recepten echt binnen 30 minuten op tafel zetten. Ik hoop dat je heel snel zult zeggen: 'geld verzoent de arbeid'.

Kies zelf hoe je wilt eten

Bij de recepten vind je de volgende iconen:

-  Zonder gluten
-  Hamsteren (voorraad aanleggen)
-  Snel klaar (binnen 30 minuten)
-  Extra snel klaar (binnen 15 tot 20 minuten)
-  Slow food
-  Vegetarisch
-  Vegetarisch en veganistisch
-  Invriezen mogelijk

LET OP: Als het icoon V, VV of ZG bij een recept staat, is het basisrecept niet altijd vegetarisch, veganistisch of zonder gluten. Ik geef je dan wel mogelijkheden om het recept vegetarisch, veganistisch of zonder gluten te maken. Zo kun je zelf besluiten of je wel of geen vlees, dierlijk eiwit of gluten eet.

LET OP: Haver, gerst en zilvervliesrijst moeten lang koken. Toch kom je soms het icoon S of XS tegen bij recepten met deze ingrediënten. Dat is omdat ik ervan uitga dat je altijd een voorraadje gekookte haver, gerst of zilvervliesrijst in huis hebt.

Aantal personen

De aangegeven hoeveelheden bij de recepten zijn voldoende voor 3 tot 4 personen, tenzij anders aangegeven. Dit geldt niet voor de hamsterrecepten en recepten als brood, koek en spreads.

Kies voor variatie

Gebruik je op dit moment nog veel kant-en-klare producten? Dan zullen de recepten voor jou misschien heel veel nieuwe kruiden, vetten, graanproducten en eiwitten bevatten. Maak je al veel langer alles zelf? Dan wil je misschien nog wel veel meer variatie. Het staat je uiteraard geheel vrij om nog veel meer variatie aan te brengen in de recepten. Ik hoop ook van harte dat je dit zult gaan doen.

Combineer koud en warm

Als je naar de titels van de recepten kijkt, denk je misschien dat het veel koude gerechten zijn, omdat de naam 'salade' vaak voorkomt. In de meeste gevallen kun je de salades echter ook warm eten, of een mix maken van koud en warm. Zo combineer je de voordelen van warme en koude voedingsmiddelen. Beide zijn belangrijk voor je energieniveau.



Hamstertip: Als je in één keer 500 gram of 1 kilo haver, gerst of zilvervliesrijst kookt, is het eenvoudig in porties in te vriezen en zit je de volgende keer toch binnen een half uur aan tafel.

Misosoep

Waar voor je geld



Ingrediënten:

- water (circa 250 ml per persoon)
- paar slierten zeewiertagliatelle per persoon (anders wat gedroogde zeesla of een plukje kelpnoodles)
- eventueel 1 à 2 tenen (gefermenteerde) knoflook
- peper, Keltisch zeezout, kruidenbouillonblokje, maar het liefst tamari/shoyu naar eigen smaak
- misopasta naar eigen smaak
- minimaal 150-200 gram fijngesneden groente per persoon (prei, ui, oesterzwammen, geraspte wortel, taugé of een andere seizoensgroente)
- eventueel nog wat gemalen gember, kurkuma of koriander
- een eetlepel fijngesneden peterselie per persoon (anders wat gedroogde peterselie)

Tip à la Rineke

De keuze voor zeewier en Keltisch zeezout in dit recept is een hele bewuste. Beide zijn lekker van smaak en bevatten flink wat mineralen en sporenelementen. Keltisch zeezout bevat ook nog eens minder natrium dan andere zoutsoorten.

Aan de slag Warm het water op met daarin de (eventuele) knoflook en tagliatelle (laat deze bij voorkeur van tevoren even weken en gooi het weekwater weg). Laat het tegen de kook aan komen. Was in de tussentijd de groenten en snijd ze heel fijn. Voeg als het water bijna kookt* de misopasta, peper, zout/tamari toe en proef even. Voeg als het lekker op smaak is de rest van de ingrediënten toe en laat nog ongeveer 1 minuut trekken.

*** Laat misosoep nooit koken!**



2

KOOLHYDRATEN KUNNEN JE MAKEN OF BREKEN

Een evenwichtige bloedsuikerspiegel is van vitaal belang. Niet alleen voor je energie, maar ook voor je gewicht, je stemming en je totale welbevinden. In de loop der tijd zijn er steeds meer 'snelle koolhydraten' in onze voeding geslopen. Deze roven niet alleen veel euro's, ze zijn ook nog eens vaak ontdaan van wezenlijke vitamines, mineralen, sporenelementen en vezels. Doordat deze voedingsstoffen ontbreken, kun je ze niet omzetten in klinkende munt. Je eet je dan arm in plaats van rijk. Met snelle koolhydraten glijdt het geld je door de vingers.

Een gezonde winst- en verliesrekening

De aanmaak van euro's verloopt optimaal als je voeding een evenwichtige mix is van volwaardig, onbewerkt voedsel. Dit bestaat idealiter uit gezond vet, eiwit en langzame koolhydraten. In dit hoofdstuk gaat het vooral over koolhydraten die worden afgebroken tot glucose (suiker in de volksmond). Glucose is een primaire grondstof voor de aanmaak van energie-euro's. Maar alleen een constante, evenwichtige aanvoer van glucose in je cellen zorgt voor stabiliteit en een gezonde winst- en verliesrekening in je lichaam.

Als dit evenwicht dreigt te ontsporen, wordt er via regelprocessen ingegrepen om het bloedglucosegehalte zo snel mogelijk weer naar het gezonde niveau te krijgen. Als dit een keertje gebeurt, is dat geen probleem. De euro's die daarvoor nodig zijn, kun je heus wel missen. Maar wat als dit keer op keer gebeurt? Stel dat je bloedsuikers 6 tot 8 keer per dag te hoog zijn, iedere keer dat je iets eet?

Eurocrisis door snelle koolhydraten

Misschien denk je nu 'dat zal bij mij wel meevallen, ik eet bijna geen suiker'. Realiseer je dan dat we gemiddeld 44 kilo suiker¹ per jaar eten, voor het grootste deel uit voedingsmiddelen die we totaal niet herkennen als suiker. Dat betekent dat veel maaltijden en tussendoortjes veel euro's opeisen om je bloedsuikerspiegel weer op een normaal niveau te krijgen. Kijk maar eens op de volgende pagina welke voedingsmiddelen razendsnel in glucose worden omgezet. Daarom heten ze ook snelle koolhydraten of snelle suikers en ze kunnen jou gemakkelijk in een eurocrisis laten belanden.

Verzadigd vet wordt meestal aangewezen als hoofdschuldige voor overgewicht en hart- en vaatziekten. De ware 'sloper' van onze gezondheid lijkt onze hoge inname van koolhydraten te zijn.²

Appelkoek zonder toegevoegde suikers



Snelle suikers weg uit je ontbijt

Aan de slag Was de appels goed, maar schil ze niet (dat is niet nodig, als ze tenminste biologisch zijn). Verwijder de klokhuizen en maal de appels in de foodprocessor. Maal niet te grof, maar ook niet tot pulp. Voeg alle andere ingrediënten toe en kneed tot een homogene massa. Proef even en voeg naar hartenlust nog iets van de kruiden/specerijen of citroen toe. Doe het mengsel in een broodbak- of taartvorm. Druk het mengsel stevig aan met de bolle kant van een lepel en zet het circa 50 minuten op 140 graden in een voorverwarmde oven. Prik er even in met een cocktailprikker. Als die er schoon uitkomt, kun je de koek heel goed laten afkoelen, uit de vorm halen en vervolgens in de koelkast bewaren. Pas aansnijden als de koek helemaal is afgekoeld.

Tip à la Rineke

Is het niet geweldig dat je zoiets lekkers als ontbijt kunt eten? Of je deze ingrediënten nu verwerkt in een muesli of je maakt er deze taart of koek van... het kan allemaal! Ben jij een echte zoetekauw? Dan vind je deze koek waarschijnlijk lang niet zoet genoeg. Laat je smaak geleidelijk wennen aan minder zoet. Strooi er wat inulinepoeder over of doe er wat biologische honing over om de koek zoeter te maken.

Door honing pas later over een koek/taart te doen, heb je drie voordelen: iedereen kan zijn eigen 'zoetkracht' bepalen, je behoudt de goede enzym-eigenschappen van honing door het koud te gebruiken én je benut de anti-diabetische eigenschappen van honing.¹

Ingrediënten:

- 700-750 gram biologische appels, elstar of goudrenet
- 3 eetlepels citroensap
- 3-4 cm geraspte gemberwortel
- 1 dessertlepel kaneel
- 2 dessertlepels anijszaad
- snuffje zout
- 100 gram havermeel
- 50 gram kastanje- of amandelmeel
- 50 gram boekweitmeel
- 60-65 gram zonnebloem-, pompoenpitten- of lupineproteïne
- eventueel 40 gram gedroogde cranberries of andere gedroogde bessen
- eventueel de rasp van een biologische citroen, limoen of sinaasappel
- 2 volle eetlepels gesmolten kokosolie (extra virgin) of roomboter/ghee



Lees ook het weetje over honing op mijn website.



RECEPTEN





Citroen-gemberdressing

Lekker thuiskomen na een dag hard werken

Aan de slag Over de bereiding hoef ik niets uit te leggen, maar boen de citroen wel heel goed schoon, voordat je die gaat gebruiken.

Met een flesje lekkere dressing op voorraad kun je op drukke dagen toch heel eenvoudig en snel iets gezonds op tafel zetten. Ik gebruik deze dressing vaak bij geroosterde groenten (voeg de dressing pas toe nadat je de groenten uit de grill/oven hebt gehaald). Maar de dressing is ook erg lekker bij de asperge-witlof-rucolasalade (pagina 85) of de rauwe bietjessalade (pagina 148). Ook een met groente belegde pannenkoek tover je met deze dressing snel om tot een delicatessen.

Tip à la Rineke

Deze dressing past bij zo veel salades; het is echt mijn favoriet! De citrusvrucht levert je niet alleen extra vitamine C en basische voedingsstoffen, de rasp is ook nog eens een prachtige regulator van je bloedsuikerspiegel en schildklier.¹ Deze orgaansystemen kunnen voor flink wat geldproblemen zorgen als ze niet in balans zijn. Het gevolg van langdurig verstoorde bloedsuikerspiegels kan insulineresistentie zijn. Je cellen nemen dan minder voedingsstoffen op, zodat de aanmaak van euro's flink spaak kan lopen. Citrusrasp lijkt bij te dragen aan vermindering van insulineresistentie.²



Gezonde tip Als je ook het wit van de citrusschil (pectine) mee raspt, wordt je dressing een beetje bitter, maar wel een stuk gezonder!

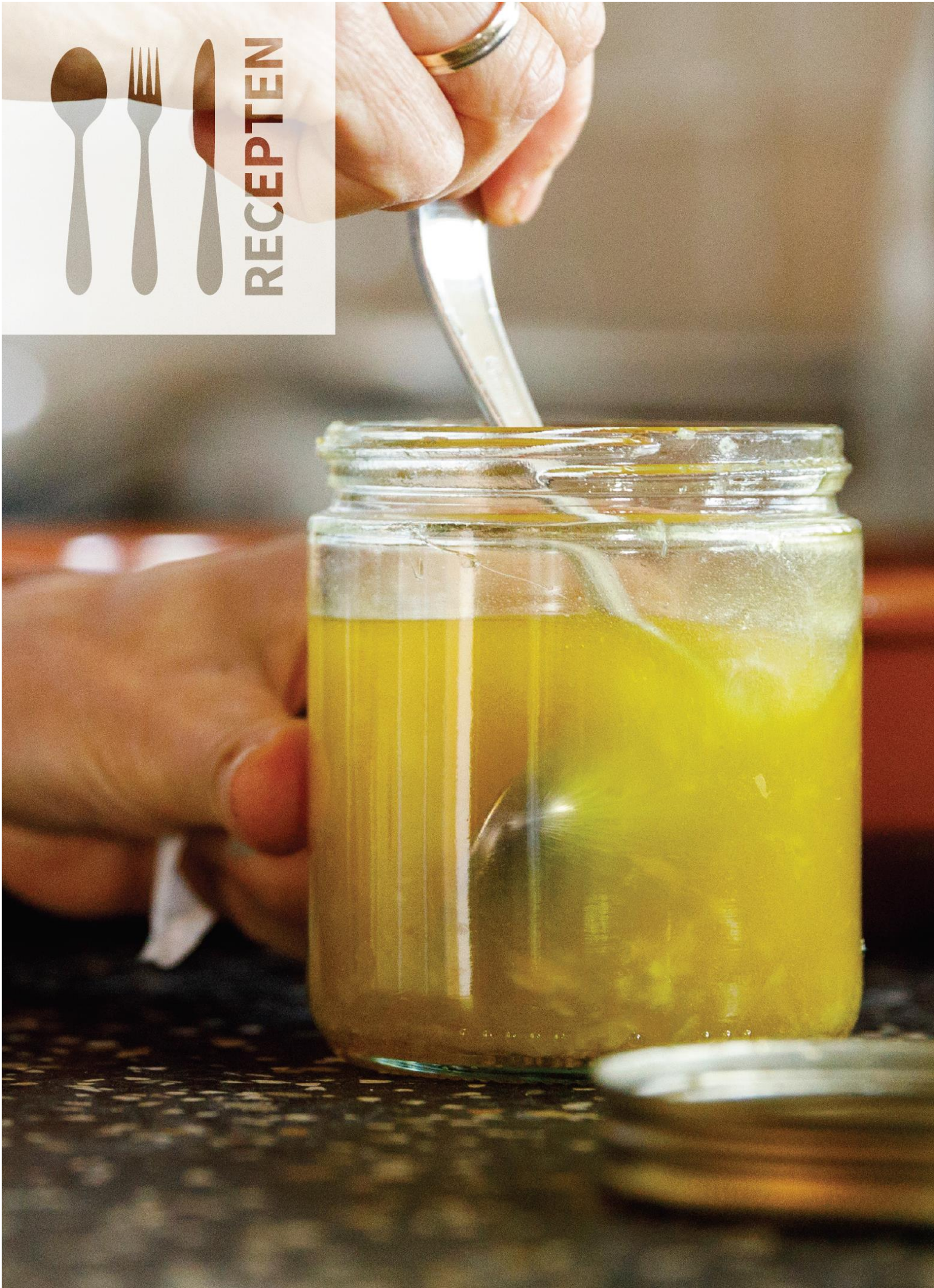
Ingrediënten:

- 125 ml olijfolie
- 125 ml koolzaadolie
- circa 3-4 cm geraspte gember
- 1 à 2 tenen knoflook
- paar draaien peper en zout uit de molen
- 2-3 eetlepels (manuka- of citroen-) honing, biologisch
- rasp en sap van 1 biologische citroen (of sinaasappel)
- scheutje appelazijn of witte balsamicoazijn

VARIATIE TIP Heb je veel rood fruit? Deze dressing is ook erg lekker met een zelfgemaakte frambozen-, wijnbessen- of aardbeienazijn (ter vervanging van de appelazijn).



RECEPTEN



Wie wil er op zwart zaad zitten?

Veel 'nieuwe' bestanddelen die sinds circa 1950 in onze voeding en zeker in onze tussendoortjes en feesthapjes verwerkt zijn, voldoen niet aan deze eisen. Uit de meeste hedendaagse voeding kunnen we helemaal geen euro's aanmaken. In een groot deel ervan ontbreken gezonde en vitale ingrediënten als antioxidanten, gezonde vetten, vitamines, sporenelementen, mineralen en aminozuren. Die komen van nature voor in authentieke, onbewerkte, vitale, onbespoten voedingsmiddelen.

Dat de 'nieuwkomers' in voedselland voor flink wat minder euro's op je bankrekening zorgen, komt vooral hierdoor:

- De stoffen die nodig zijn om überhaupt euro's aan te maken, zitten er gewoon niet in.
- Het voedsel is 'doods' door de vele bewerkingen die het heeft ondergaan.
- Je lever moet de additieven zien af te breken en uit te scheiden.
- De snelle koolhydraten brengen je bloedsuikerspiegel keer op keer uit balans.
- De overmaat aan foute vetten etc. veroorzaken ontstekingen (zie pagina 177).
- Deze ontregelingen weer ongedaan maken, kost je lichaam heel wat euro's.

Goedkoop is duurkoop

Veel bewerkt voedsel is goedkoop, of lijkt dat in ieder geval. Een appel kost je bij het benzinstation meer dan snoepgoed. En soms betaal je voor een burger bij een fastfoodketen maar 1 euro, terwijl een salade er 7 euro kost. Maar ook hier gaat een gezegde over geld weer op: goedkoop is duurkoop. Op basis van fastfood kan je bankrekening simpelweg niet over voldoende liquide middelen beschikken. Bovendien, waarom zou je op zwart zaad gaan zitten als het niet hoeft? Bereid je eigen eten en tussendoortjes en ontdek het grote verschil, ook in smaak.

Door veelgebruikte smaakversterkers smaken veel voedingsmiddelen naar 'eenheidsworst'.

