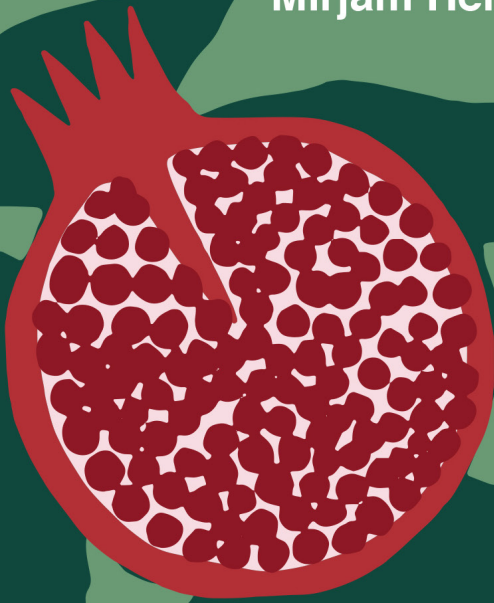


Mirjam Henzen



# PUUR NATUURLIJK LEVEN

Geniet van meer dan 100 heerlijke  
plantaardige recepten, leer over de werking  
van het lichaam en de rol van ontgifting

# Inhoud

Voorwoord	4
Terug naar de basisch	9
De werking van het lichaam	11
Het lichaam is één geheel	14
Ontgiften: zin of onzin?	15
De kracht van vers geperst sap	17
De derde nier	19
Happy colon, happy life	21
De ideale brandstof	23
To cook or not to cook? That's the question	25
Debunking vegan nonsense	27
Be the change you want to see	29
Puur Natuurlijk Leven	32
Het gebruik van de recepten	36
Ingrediëntenregister	220
Aanbevolen leesvoer	229
Bronnen	230
Colofon	231

## Let's get juicy

*frisse en gezonde sappen*

Sport recovery juice	42
Wortelbietensap	43
Wortelsinaasappelsap	44
Venkelperensap	45
Mandarijnwortelsap	46
Korianderdruivensap	47
Let's biet is sap	48
Go green	49
Mucus booster	50
Groene ananassap	51
Sinaasappelkomkommersap	52
Gemberappelsap	53

## Oh my smoothness

*heerlijke smoothie(bowl)s*

So mandarin	56
Chocolade avocadomousse	57
Blueberry açaipudding	58
Ananaskokosyoghurtsmoothie	59
Bananenchiapudding met kokosroom en bosvruchten	60
Chocolade frambozen goodness	62
Mangopudding met fruit	63
Walnotenbananensmoothie	64
Chia cherry pudding	65
Açaícitrussmoothie	66
Smooth pineapple bowl	67
Bananenpudding met bosvruchten en kokos	68

## Saladbrate good times!

*kleurrijke én verrassende salades*

Thaise kokoscurry salade	72
Citroenkikkererwtensalade met dille	74
Roodlofsalade met oesterzwammen en rozemarijn	76
Muhammara quinoasalade	79
Lichtpittige rauwe bietensalade met feta	80
Courgettenoedels met marinarsaus	82
Groentesalade met granaatappelmelasse	84
Tomatenavocadosalade met basilicumhazelnootpesto	86
Granaatappeldoperwtjessalade	89

## You are souper

*smaakvolle, voedzame soepen*

Laksa	92
Oosterse low waste soep	94
Kokospaprikasoep met jackfruit	96
Romige rauwe wortelsoep	98
Linzensoep	100
Indiase wortelsoep	102
Bloemkoolpaprikasoep	104
Limoen rasam	107

## By your side and in between

*lekkere bijgerechten, tussendoortjes en hapjes*

Amandelpannenkoekjes met fruit	110
Knoflookaardappelstamp	112
Falovel	114
Kruidige quinoa	117
Vijgentapenade met feta	118
Lichtpittige notenkaasje	120
Za'atar champignonragout	122
Sriracha geroosterde bloemkoolroosjes	125
Shiitake dumplings	126
Chickpea scramble	128
Wortelzalmartaar	130
Samosa quiche	132
Fruity summer rolls	135

## Pure comfort food

*van alles wat, maar geen ratjetoe*

Bietenballen	138
Grotchampignon stroganoff	140
Groente balti	142
Kung Pao	145
Pasta Alfredo	146
Quinoa goreng	148
Wortelwraps	151
Lupineburgers met portobellobroodjes	152
Kurkuma kikkererwtomelet met	
Oosterse dressing	154
Knolselderijballetjes in rozemarijntomatensaus	156
Creamy korma	158
Roti rol	161

Gevulde courgetterolletjes	162
Hartige quinoavenkeltaart	164
Milde linzencurry	166
Thaise paksoistamppot	169
Rode curry burgers	170
Gepofte zoete aardappel	172
Jackfruit taco's	174
Raw Pad Thai	176
Dahlicious dahl	178
Zoete aardappelwraps	180

## Let's dip away

*dips die elk feestje opvrolijken*

Smokey barbecuesaus	184
Tzatziki	186
Basilicumhazelnootpesto	187
Vuurdraakjes salsa	188
Shiitake paté	189
Baba Ghanoush	190
Guacamole met mango en granaatappelpitjes	191
Kruidige cream cheese	192
Walnotensmeersel	194
Muhammara	195
Korianderhummus	196
Mango chutney	197

## Dressing to impress

*dressings die nét even dat verschil maken*

Perfect peach dressing	200
Chimichurri	201
Oosterse marinade	202
Kokospindasaus	203
Bulgogi	204
The best ever kruidenolie	205
Zonnebloempitten basilicumdressing	207
Balsamico sinaasappeldressing	208
Ingelegde citroenyoghurdressing	209

## Sweetness

*voor de zoetekauw*

Mijn moeders knoeitaart	212
Limoenyoghurtaart met bosvruchten	214
Zoete worteltaart	216
Truffle balls	219

# Terug naar de basisch

Een gezonde plantaardige levensstijl is op elk vlak goed nieuws. Het is de beste vorm van leven voor alles en iedereen: voor de mens, de dieren, de natuur, het klimaat, kortom voor onze wereld. Toch hoor je ook wel verhalen dat iemand een plantaardig eetpatroon heeft geprobeerd, maar later denkt dat het niet voor hem of haar is weggelegd. In eerste instantie ziet men positieve veranderingen, maar geleidelijk aan steken bepaalde klachten (opnieuw) de kop op. Vervolgens grijpt men terug naar het welbekende stukje vlees en voelt men zich beter. Hoe kan dit?

Vervuiling, verstopping, verstoring en verzuring van het lichaam liggen hieraan ten grondslag. Zo zijn bijvoorbeeld uitgebluste bijniereën vandaag de dag een veelvoorkomend probleem. Bijniereën hebben een hele belangrijke rol in het lichaam, waaronder de aanmaak van adrenaline. Wanneer de werking van de bijniereën verstoord raakt kan dit allerlei nadelige consequenties hebben, zoals hormonale disbalans, angstaanvallen, (ernstige) vermoeidheid, bloeddrukproblemen, neerslachtigheid en depressiviteit, om er maar een paar te noemen.

Een stuk vlees bevat adrenaline. Adrenaline komt vrij bij stress, angst, boosheid, pijn en kou. Tijdens de laatste levensuren ervaart een dier een enorme hoeveelheid stress, angst en pijn. Net zo goed dat wij niet dood willen, willen dieren dit natuurlijk ook niet. Zij ervaren de bedreiging en voelen aan dat hun laatste uur geslagen heeft. Door de stress, angst en pijn wordt adrenaline aangemaakt en die zit dan ook opgeslagen in het 'stukje vlees' dat in de schappen ligt.

Wanneer je kampt met uitgebluste bijniereën, krijg je door (weer) vlees te eten een boost (adrenaline). Hierdoor kan de indruk gewekt worden dat je goed bezig bent. Ten onrechte wordt de conclusie getrokken dat een plantaardige levensstijl tekorten veroorzaakt en dat dierlijke producten nodig zijn om gezond te leven.

Het is echter schone schijn, want de persoonsafhankelijke, onderliggende problemen, die zich uiteten door middel van klachten en ziekten, worden niet aangepakt maar verder onderdrukt. In dit soort gevallen is het dan ook van essentieel belang dat de werking van de lichaamseigen functies wordt hersteld door middel van reiniging. Op die manier kan het lichaam goed functioneren, waardoor voedingsstoffen optimaal opgenomen, verteerd en benut kunnen worden. Reiniging en herstel bereik je niet zomaar, dat is een proces. Ondanks het feit dat dit geen studieboek is, is het goed om beknopt de bijkomende processen te bekijken. Deze hebben namelijk wel de nodige impact op de gezondheid en voeding speelt daarin een hele grote rol. Om een beter beeld te vormen waarom voeding zo belangrijk is, komen de werking van het lichaam, de rol van ontgiftiging en welke stappen je kan zetten om je levensstijl te veranderen aan bod.

We beginnen bij de basis. Scheikunde kent twee kanten; namelijk zuren en basen. Waarschijnlijk heb je weleens van pH-waarden gehoord. De pH is een maat voor de zuurgraad in een waterige oplossing. Ons lichaam bestaat uit allerlei vloeistoffen met elk hun eigen pH-waarde. We kennen drie verschillende pH-waarden: zuur, base en neutraal. Het is van groot belang dat de zuur-base-huishouding in balans is en dat meet je dus aan de hand van de pH-waarde.

Ons lichaam werkt optimaal bij de juiste zuurgraad van het bloed. De nieren zorgen ervoor dat die zuurgraad in balans blijft. De zuurgraad van bloed wordt beïnvloed door zure en base stoffen, met voeding als één van de belangrijkste factoren. Onze leefomgeving, waaronder persoonlijke verzorgingsproducten en huishoudelijke middelen, laten ook hun spoor achter, maar daarover later meer.

Alle dierlijke producten hebben een verzurend effect en zijn moeilijk af te breken door het lichaam. Ongepasteuriseerde (rauwe) melk werkt weliswaar niet verzurend, maar heeft wel een slijmvormend effect, wat geen positieve invloed heeft op de werking van het lichaam. Deze slijmvorming, een bijkomend effect van alle melkproducten, wordt deels via de neus en mond uitgescheiden. Het kan daardoor lijken alsof je verkouden bent, maar het is simpelweg een overschot aan slijm waar het lichaam vanaf probeert te komen.

Deze sap is best wel groen in alle opzichten, maar o zo lekker én gezond. Chlorofyl, het stofje dat de mooie groene kleur aan alle groene groente geeft, heeft ontzettend veel gezondheidsvoordelen; het geeft energie, ondersteunt het immuunsysteem en de aanwezige hoeveelheid magnesium brengt de zuur-baseverhouding in het lichaam in balans. En dan te bedenken dat dit slechts een aantal voordelen zijn. Chlorofyl voedt niet alleen jouw cellen, maar ook die van planten, want dankzij chlorofyl kunnen zij zonlicht opnemen, waardoor zij voeding en energie binnenkrijgen. Wat is de natuur toch prachtig.

## Go green

Circa 750 ml sap  
Bereidingstijd 5-10 minuten

2 mini romaanse sla  
2 appels  
80-100 g verse spinazie  
1 tl chlorella of spirulina

Juice de mini romaanse sla en appels.

Doe het sap met de overige ingrediënten in de blender en mix tot de spinazie gepureerd is.



Bananen zijn geweldig, want ze zijn ontzettend rijk aan voedingsstoffen, waaronder kalium. Kalium is belangrijk voor een goede gezondheid. Zo werkt kalium bloeddrukverlagend bij mensen met een te hoge bloeddruk, houdt de botten gezond en is betrokken bij de aanmaak van hormonen, naast tal van andere belangrijke processen. Als je dagelijks tussen de 3-5 grote rijpe bananen wegwerkt, krijg je in principe voldoende kalium binnen. Nu klinkt 3-5 bananen misschien als veel, maar dat valt reuze mee. Zeker met de blender als je vriend, want die maakt in no time een heerlijke pudding van je bananen, waardoor je makkelijk een trosje bananen wegwerkt.

## Bananenpudding met bosvruchten en kokos

1 persoon

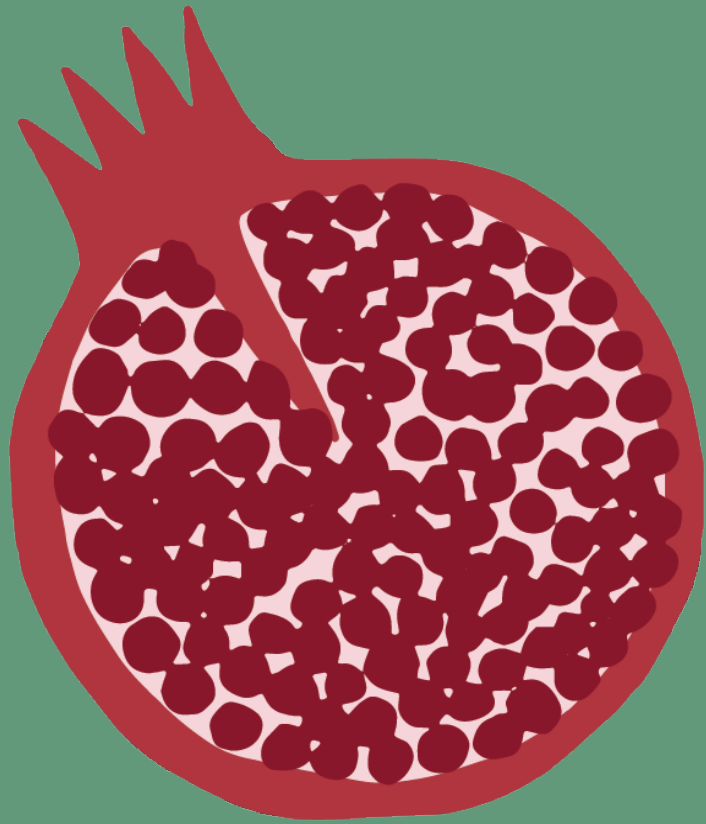
Bereidingstijd 5 minuten

3 grote bananen  
80-100 g verse spinazie  
¾ cup (135 g) bosvruchten  
1 tl hennepzaadjes  
1 tl kokosvlokken of kokosrasp

Meng de bananen samen met de spinazie in de blender tot een mooie, gladde pudding.

Doe de bananenpudding in een kom en top met gemengd fruit, hennepzaadjes en kokosvlokken.





*Saladbrate good  
times!*

*kleurrijke én verrassende salades*



