





KIM VERCOUTERE & MARIJKE DE CONINCK

SOUL BOOST

GEZOND & ENERGIEK

KOKEN EN LEVEN

MET DE 5 ELEMENTEN

Lannoo

Inhoud

In mijn recepten werk ik veelal met (afgestreken) cups. Je vindt die in veel winkels terug. Hiernaast vind je een conversietabel.

$\frac{1}{8}$ cup	=	30 ml
$\frac{1}{4}$ cup	=	60 ml
$\frac{1}{3}$ cup	=	80 ml
$\frac{1}{2}$ cup	=	120 ml
1 cup	=	240 ml

DE RECEPTEN ZIJN VOOR 4 PERSONEN.

Voorwoord Marijke	6	Lente – boomenergie	59
Voorwoord Kim	8	RECEPTEN:	
Voorwoord Delphine	10	Lenterisotto met tempéspekjes	64
Good to know	12	Tofoequiche	66
Tips & tricks - suiker en kinderen, hoe doe je dat?	20	Brandnetelsoep	68
Ben jij in je element?	22	Kimchi	70
		Zadencrackers met avocadospread	71
		Wortel-appelselderijsap	72
		Gerstthee	72
		Dirty detox	73
		Wortelsap met een twist	74
		Gember-citroenthee	75
		Citroentaart	88
		Frambozenmousse	89
		REMEDIES:	
		Ume-stokje	76
		Verkoelende pleister	77
		Ontspannend oogmasker	78
		Warmwaterkruik	79
		Eo citroen	80
		Eo rozemarijn	81
		KRUIDEN	82
		BEWEGING	84
Winter - waterenergie	25		
RECEPTEN:			
Opgebakken soba met pompoen en tempé	30		
Pasta pesto	32		
Palmkoolpesto	34		
Pickles rodekool	35		
Feestelijke winterbouillon	36		
Snack pompoenpitten	37		
Daikon-noridrank	38		
Warme winterthee	39		
Rodebietensap	40		
Black beauty	41		
Zwarte sesamdrank	42		
Wortelmuffins	56		
Speculaaskoeken	57		
REMEDIES:			
Oorkompres bij oorpijn en oorontstekingen	44		
Ui bij een verkoudheid	45		
Heupbad met kamillosan	46		
Gemberkompres bij lage rugpijn	47		
Eo ravintsara	48		
Eo van grove den	49		
KRUIDEN	50		
BEWEGING	52		

Good to know

Soul Boost is opgebouwd uit verschillende onderdelen.

We delen het boek op in vijf grote delen, volgens de seizoenen, omdat het ZO belangrijk is dat we meer eten en leven met de natuur mee. Voor onze gezondheid, maar ook voor het klimaat en de lokale economie.

Per seizoen vind je een vast stramien terug:

5 GERECHTEN

5 DRANKJES

5 REMEDIES met telkens twee etherische oliën (EO) uitgelicht

5 BEWEGINGEN,

BASISKRUIDENINFO

2 OVERHEERLIJKE DESSERTJES

Je kiest zelf waarmee je wilt starten, of misschien maak je wel graag een combinatie van een aantal zaken. Alles is goed, elke stap is een stap vooruit!



De **gerechten** zijn telkens opgedeeld in een volwaardige maaltijd, een eenpansgerecht, een soep, een pickle en een snack. Alleen in de zomer zijn we gaan freestylen, omdat de zomer toch wel de tijd is om vooral buiten te eten en te leven, een heerlijk zomerbuffet te etaleren op je tuintafel, of om te picknicken. Dus daar kozen we resoluut voor zomers fingerfood!



De **drankjes** zijn telkens weloverwogen uitgekozen. We detoxen meer in de lente, koelen af in de zomer en gaan voor ondersteunende dranken in de winter. Dit zijn vaak medicinale drankjes, die je gaat drinken voor een bepaalde reden. Dat is een zeer goed hulpmiddel om bepaalde problemen aan te pakken en te verbeteren. Het is in geval van klachten natuurlijk belangrijk om OOK je voeding aan te passen en die voeding te eten die goed is om deze organen te ondersteunen. Als je je voeding niet aanpast, is het natuurlijk dweilen met de kraan open. Laat je in geval van aanhoudende klachten professioneel begeleiden.



Het hoofdstuk **remedies** is er eentje waar je in geval van migraine, hoest en verkoudheid naar zult kunnen teruggrijpen. De natuurlijke huisapotheek als

het ware, met middeljtjes en tips om op een versterkende, verzachtende manier te kunnen herstellen. Bij aanhoudende klachten zoek je het best professioneel advies om je verder te begeleiden. Je zult zien dat we hier telkens twee etherische oliën (EO) uitlichten die we al dan niet in een bereiding verwerken.

Etherische oliën zijn geen geneesmiddel. Gebruik ze ter ondersteuning en pas vooral op bij kinderen, zet ze wat hoger in de kast!

Weet dat 1 druppel olie ongeveer 250 gram kruiden of ingrediënten bevat, schaarste in gebruik met de oliën is dus zeker van toepassing.

We lichten in dit boek kort enkele kwaliteiten toe van etherische oliën en hydrolaten. Voor meer info over alle mogelijkheden kun je het best contact opnemen met een aromatherapeut.



De **bewegingen** aka meridiaanstretches. Meridianen zijn energiebanen die door ons lichaam stromen. Het zijn als het ware onzichtbare elektriciteitskabels die energie vervoeren. Stroomt de energie goed, dan is er volop licht en stralen we, zijn we in goede gezondheid. Deze energiebanen of meridianen hebben de neiging om te veel of te weinig energie te hebben of soms te blokkeren (kortsluiting). Dan voelen we ons niet goed. Drukpuntmassage, shiatsu en acupunctuur helpen ons op een bepaalde manier om deze stroom weer in goede banen te krijgen. Maar zelf kunnen we ook heel wat doen, namelijk deze meridiaan regelmatig stretchen. Meridiaanstretches noemen we ook Makko-Ho-oefeningen en deze zijn ontwikkeld om je hele energetische systeem beter te doen werken, de ki (energie) te doen stromen en je energiebanen of meridianen een vrije doorstroming van ki te bezorgen. Ze werken ook op alle spiergroepen van ons lichaam. Als je deze 25 oefeningen dagelijks doet, kan het een routine worden. Je kunt er ook voor kiezen om alleen één element te stretchen, vijf dagen in de week. Hoe moeilijker een stretch verloopt, hoe meer je lichaam

die nodig heeft, want het indiceert dat dat deel van je lichaam stijf is of dat er een blokkade zit en aldus ook de betreffende organen er deugd van hebben. Probeer niet competitief deze houdingen te beoefenen en zorg er ook voor dat je je lichaam niet forceert. Een zeker ongemak, het 'voelen' van je stretch is een goed teken, echte pijn daarentegen mag je niet ervaren. Zo bouw je spanning op in je spieren, fascia en ligamenten en ontspan je achtereenvolgens weer. Blijf continu ademen terwijl je oefent. Laat alle gedachten los, blijf in het moment en blijf bij je lichaam. Deze bewegingen of stretches vervangen niet het professioneel advies van een erkende yogaleerkracht.



Kruideninfo: op het einde van elk hoofdstuk vind je een overzicht van vijf interessante kruiden in dat seizoen met enkele kernwoorden die op dat kruid van toepassing zijn. Heel vaak zullen die kruiden ook door het boek heen gebruikt worden.



Last but not least sluiten we ons seizoen telkens af met twee heerlijke **dessertjes**. Volledig vegan en vrij van geraffineerde suiker, natuurlijk!

01

Als jij geen zorg draagt voor je lichaam, waar zul je dan gaan wonen?

Leven en zorgen voor onszelf op de best mogelijke manier met respect voor de natuur.

Het klinkt zo simpel, ligt zo voor de hand, maar in deze bizarre tijden waarin we leven, zijn we verder van huis dan ooit.

Moeder Aarde schreeuwt om hulp, haar longen (de bossen) worden weggekapt, haar aders (waters en stromen) worden vervuild. Iedere cel van haar zijn snakt naar rust, naar stilte, naar heling, naar puurheid!

02

The world is on fire and we are asleep. Time to wake up

Bewustwording in deze tijd is waar het om draait. Bij Marijke sloeg deze bewustwording veertig jaar geleden in en werd ze als pionier gezien in wat nu nog steeds pionierswerk blijkt te zijn. Maar we zijn ondertussen met veel meer. Bewustwording gaat over ik en mijn innerlijke wereld, ik en de relatie met de ander en ik met de buitenwereld en al wat daar is en leeft. Onze basiselementen van pure lucht en zuiver water worden schaars en duur.

- Het waterpeil van onze aarde stijgt drastisch door poolkappen en gletsjers die aan het smelten zijn. De uitstoot van CO₂ ligt hier aan de basis. In 2100 zal de zeespiegel met 25-80 centimeter gestegen zijn.
- Unieke, wilde dieren sterven massaal uit.
- De oceanen stikken van vervuiling en plastic, vissen sterven uit. Vissen in onze Vlaamse wateren veranderen van geslacht: het worden allemaal meisjes door massaal geloosd water met oestrogenen.
- De temperatuur op aarde stijgt. Door de CO₂-uitstoot zijn er meer broeikasgassen door onder andere het kappen van bossen en het gebruik van fossiele brandstoffen. Er is 40 procent meer CO₂ aanwezig dan twee eeuwen terug. We streven ernaar om tegen 2050 deze 40 procent weer omgekeerd te hebben.

Bewustwording vraagt dat we weten, dat we onder ogen zien hoe onze aarde lijdt en dat we onze verantwoordelijkheid nemen. Direct en indirect kunnen we daar een impact op hebben.

HOE DOEN WE DAT? KLEINE INGREPEN MET EEN GROTE IMPACT:

1. Kies voor wereldleiders die milieubewust zijn.
2. Maak de juiste keuzes in energieverbruik, brandstof, vervoer en steun organisaties als Greenpeace en Fridays for Future.
3. Koop zoveel mogelijk verpakkingsvrij.
4. Plant bomen waar je ook maar kunt.
5. Vermijd het verbruik van fossiele brandstoffen, ga voor alternatieven: warmtepompen en zonne- en windenergie.
6. Koop bewust biologische voeding, duurzame en natuurlijke materialen en neem wat je echt nodig hebt maar uit de natuur.
7. Go *vegan* of verminder je verbruik van voeding van dierlijke afkomst.



WAAROM MINDER (OF GEEN) VLEES ETEN HELPT?

Wist je dat:

- er 28.000 dieren per minuut gedood worden in de wereld?
- dierlijk verzadigd vet ook een oorzaak is van een te hoog cholesterolgehalte in je bloed? Dat het verzadigd vet al je leidingen in je lichaam verstopt en zeker als je het combineert met koud voedsel en koude dranken en je je lichaam geen beweging geeft?
- 9 procent van de CO₂-uitstoot komt door de gassen van dieren?
- 7 kilo graan nodig is om 1 kilo vlees te maken bij een dier en dat dit mede zorgt voor het wereldvoedselprobleem?
- er op een stuk grond 20 vegans kunnen wonen tegenover 1 vleeseter?
- je met een evenwichtige plantaardige levensstijl helderder van geest wordt, een leniger lichaam en een natuurlijk gewicht krijgt?
- de voeding van dieren verantwoordelijk is voor een groot deel van het verbruik van pesticiden, insecticiden en steroïden (hormonen)?

03

Jij maakt het verschil

Enkele gezonde redeneringen die je leven grondig kunnen veranderen:

Is de koe ook jouw moeder? Blijf je melk drinken en zuivel gebruiken, dan kan het zijn dat je makkelijker slijmen ontwikkelt in je lichaam. Slijmen stapelen gemakkelijk op in alle holtes in je lichaam om daar bij inname van suiker of via infectie makkelijk een ontsteking te maken. Geen enkel dier drinkt in de natuur bij een andere soort. Je ziet maar zelden leeuwen bij

giraffen aan de borst drinken of honden bij katten. Moedermelk is bestemd voor onze baby's en ideaal in samenstelling om hun een goede start in het leven te geven.

Granen, ons basisvoedsel. Granen hebben vaak een negatieve bijklank. Toch hebben mensen zich door de eeuwen heen met graan als basisvoedsel gevoed. Granen geven kracht, sterkte in het lichaam, verzadiging en helpen ons aarden. Zorg voor biokwaliteit en de pure vorm van het graan.

Suiker is vergif. Suiker in zijn geraffineerde vorm demineraliseert ons lichaam en vermindert de weerstand. Het is een ontstekingsbron in het lichaam. Stoppen met suiker betekent ook zeer goed verpakkingen lezen, want het zit echt overal in.

Ondersteun je darmflora. Je gezondheid wordt in grote mate bepaald door je microbioom en de gezondheid van je darmflora. Ons boek barst van recepten met pre- en probiotica zodat je die dagelijks op een goede manier naar binnen krijgt. Ademen, goed kauwen en het vermijden van suiker, geraffineerd voedsel en veel dierlijke producten en je darmflora wordt een juweeltje.

Drink bij dorst en eet bij honger. Hoe makkelijk kunnen de natuurwetten zijn. Je lichaam voelen en volgen is wat alle dieren in de natuur doen en de basis van onze gezondheid.

Eet vers, biologisch, lokaal en seizoensgebonden. Kies voor biologisch voedsel met een biogarantielabel of teel je groenten en fruit zelf. Niet-biologische producten worden behandeld met chemische bestrijdingsmiddelen, pesticiden, insecticiden, glansmiddelen... Probeer zoveel mogelijk vers klaar te maken, liefst ook voedsel dat op dat moment groeit en bloeit.

Orde op je bord, orde in je lijf. Eet de meest zoute en hartige zaken eerst bij je maaltijd, granen eet je door de maaltijd heen, sluit af met de lichte gerechten. Laat zeker een uur tussen de maaltijd en een dessert en/of fruit. Je lichaam zal je dankbaar zijn.

Less is more. Prop je niet vol en voel wat dat met je doet. Als we te veel eten en ons echt vol eten, zal alle

energie nodig zijn om ons voedsel te verteren. We worden er moe van, er ontstaan laaggradige ontstekingen en we krijgen een troebel hoofd en verliezen onze alertheid.

Drink je voedsel en eet je drank. Kauw, kauw, kauw. Vermijd ijskoude dranken en drink niet bij je maaltijd. Drink sloksgewijs.

signalen die ons brengen naar de diepe oorzaak van het alarmlichtje. Het prachtige aan dit boek is dat we jou helpen vertalen wat het lichtje wil zeggen, zodat je onmiddellijk de oorzaak kunt aanpakken om erger te vermijden. Aan de slag!

04

Signalen en alarmlichtjes van je voertuig (je lichaam) die flikkeren

Ons lichaam is ons huis waarin we verblijven en ons voertuig die ons overal brengt. Net zoals onze auto heeft het aandacht nodig. Een klein onderhoud, iedere dag, een groot onderhoud af en toe vanbinnen en vanbuiten. Als we goed voor onze wagen zorgen, weten we dat die langer meegaat. Natuurlijk verslijt die, maar zelfs als die oud is, kan die nog schitteren, afhankelijk van hoe we daarvoor zorg hebben gedragen.

Als er een alarmlichtje flikkert op ons dashboard, zullen we altijd direct stoppen en vol zorg onze auto de nodige aandacht geven, de oorzaak zoeken. We snijden nooit het kabeltje naar het alarmlichtje door. Dat is nu net wat we vaak wel doen met ons lijf. Al die alarmlichtjes, we noemen ze hier in ons boek 'signalen van ons lichaam', roepen om aandacht. Het zijn de







01

winter

*Leef jij ook mee
met het ritme van
de natuur?*



DE WINTER, ONZE WATERENERGIE

Wakker worden in de winter als kind in ons huis op het platteland: dat doet me denken aan bevroren ramen met prachtige bloemenstructuren. De wolkjes van iedere uitademhaling te zien en de gezelligheid in de huiskamer. De krachtige bouillonsoepen die me hielpen herstellen van griep.

Tijdens de winter merken we in de natuur dat het leven als het ware stilvalt. De sappen van de bomen zijn nu diep onder de grond in de wortels getrokken. Het is een donkere tijd. Het is koud. In deze kabbelende energie en rustperiode van het jaar piepen alweer de eerste sneeuwkllokjes, de aanzet tot nieuw leven in de natuur. In ons leven regelen nieren en blaas deze waterbeweging, maar ook de bijniere en seksuele organen functioneren onder invloed van deze water- of winterenergie. Als onze waterenergie uit balans gaat, kan dat allerlei problemen geven, zoals niergruis en nierstenen, niercysten, blaasontsteking, bijnieruitputting, burn-out, libidostormissen,

prostaat- en baarmoederproblemen, ziektes van de eierstokken en teelballen, menstruatieproblemen en menopauzale klachten.

Deze verstilde, ingetogen energie maakt dat we meer in de winter cocoonen, in onszelf gekeerd zijn, meer rusten en minder naar buiten gaan. Je voelt zelf aan dat warm voedsel en heldere bouillons, bonen en warme (bonen)soepen, zeewier en gebruik van zaden zullen helpen om deze energie en organen te voeden.

Als we te weinig van deze waterenergie hebben, verliezen we onze moed en doorzettingsvermogen en worden we angstig en vermoeid.

SIGNALEN (ALARM- LICHTJES) VAN EEN VER- STOORDE WATERENERGIE:

Problemen met je tanden, gewrichten en beenderen (bijvoorbeeld osteoporose, artrose, artritis, hernia), onderrugpijn, haarverlies en dof haar, angsten, koude voeten.

Moelijk kunnen inslapen, snurken, knarsende tanden, kreunen in je slaap.

Verminderde energie, vermoeidheid, makkelijk overprikkeld raken, wallen onder je ogen, gehoorproblemen, oorontstekingen en tinnitus.

Ziektebeelden van nieren, blaas, bijnier en seksuele organen, plassen in de nacht en veelvuldig plassen.

Moed en doorzettingsvermogen verliezen. Geen ruggengraat hebben.



BOOST JE WATERENERGIE!

don't

Veel zitten is niet ideaal om je water-energie op te bouwen.

Vermijd zoutloos eten en te veel zout gebruiken.

Voedsel buiten het seizoen eten, bijvoorbeeld tomaten in de winter.

Koude dranken drinken en dan met name koude zoete dranken, alcohol en smoothies.

Ijsjes en suiker zijn in het bijzonder verzakkend voor de nieren.

Jezelf uitputten.

do

Vroeg slapen en genoeg slapen.

Houd voeten en onderrug altijd warm.

Beweeg zacht en leg gembercompressen (zie pagina 47) op de nieren en neem regelmatig een gembervoetbad.

Warm eten en bouillonsoepen eten.

Rust als je moe bent en drink dan geen koffie!

Maak een 6-weken winterplan met onze recepten, bewegingen (zie pagina 52) en tips.

Zorg voor ondersteuning in je leven: praktisch, mentaal en emotioneel.

Drink als je dorst hebt. De verhouding vocht en zout is ideaal als je ongeveer drie tot vier keer plast per dag en als je urine de kleur heeft van een pilsje.

Opgebakken soba met pompoen en tempé

Winterse volwaardige maaltijd

INGREDIËNTEN

SOBA

250 g sobanoodles
2 liter gezouten water
scheutje sesamolie

POMPOEN

1 eetlepel sesamolie
½ pompoen, in schijfjes van 1 x 5 cm
1 eetlepel mirin

GEBAKKEN TEMPÉ

1 pakje tempé, in lange plakjes
gesneden
2-3 eetlepels olijfolie
½ cup water

3 eetlepels sojasaus
1 eetlepel mirin
1 eetlepel citroensap

ZWARTE BONEN EN SEITAN

2 ½ cup zwarte (hokkaido)bonen,
geweekt
kombu (ca 10 cm)
½ cup sojasaus

800 g seitan, in blokjes van 1 op
1 cm gesneden
2 eetlepels olijfolie
½ eetlepel kruidenzout

DRESSING

1 ½ cup geroosterde pompoenpitten
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel umesu
½ cup water

HIZIKI MET PREI

1 prei, fijngesneden
1 theelepel zout
2 cups geweekte hiziki

BEREIDING

SOBA

Kook de soba in licht gezouten water met een scheutje sesamolie. Giet ze af en spoel kort onder koud stromend water.

POMPOEN

Neem een wok, verhit de sesamolie en voeg stukken pompoen toe. Voeg mirin toe en dek de pan af zodat de pompoen kan garen. Stoof gedurende 15 minuten of tot de pompoen gaar is. Wanneer de pompoen gaar is, voeg de soba toe en laat even meebakken.

GEBAKKEN TEMPÉ

Verhit de olie in een pan op een middelhoog vuur en bak de plakjes tempé goudbruin. Combineer het water met de sojasaus, de mirin en het citroensap tot een sausje. Voeg het sausje toe aan de tempé, laat zachtjes verder pruttelen.

ZWARTE BONEN EN SEITAN

Giet het weekvocht van de bonen weg en kook de bonen in een drukkoker met vers water. Voeg kombu toe en laat gedurende anderhalf uur koken. Giet het overtollige vocht af en voeg sojasaus toe. Breng nog even aan de kook gedurende 2 minuten en roer goed. Doe de seitan in een ovenschaal met olijfolie en kruidenzout. Rooster in de oven gedurende 20 minuten op 200 °C. Voeg de seitan bij de bonen en roer deze er mooi door.

DRESSING

Doe alles in een blender en mix glad. Voeg extra vocht toe indien nodig.

HIZIKI MET PREI

Stoof de prei 5 minuten aan in de olie, samen met het zout. Voeg de hiziki toe. Stoof verder gedurende 5 minuten of tot de prei gaar is.

Dien op met een salade naar keuze.

Wij kozen hier voor een mix van veldsla, zuurkool van rode kool en witlof en werkten af met geroosterde walnoten.



GOOD TO KNOW

Soba geeft je nieren en
bijnieren een
boost.

WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

MEER INFO OVER KIM:

www.kimgreenlife.be

[instagram.com/kimgreenlife](https://www.instagram.com/kimgreenlife)

[facebook.com/gezondheidscoachkimgreenlife](https://www.facebook.com/gezondheidscoachkimgreenlife)

[facebook.com/draagconsulentekimgreenlife](https://www.facebook.com/draagconsulentekimgreenlife)

MEER INFO OVER MARIJKE:

www.devalonhoeve.be

de.meridiaan@gmail.com

[instagram.com/marijke.de.coninck](https://www.instagram.com/marijke.de.coninck)

[facebook.com/Yes-we-can-104210624840101](https://www.facebook.com/Yes-we-can-104210624840101)

TEKST: Kim Vercoutere en Marijke De Coninck

FOTOGRAFIE: Heikki Verdurme

GRAFISCHE VORMGEVING: Katrien Van De Steene - Whitespray

Als u opmerkingen of vragen heeft, kunt u contact opnemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2021
D/2021/45/103 – NUR 440-444
ISBN: 978 94 014 7428 3

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

