

Eenvoudig Gelukkig

met weinig geld
een prachtig leven hebben

Eenvoudig Gelukkig

Toor de Haas

Schrijver: Toor de Haas
Coverontwerp: Henk Limbeek
Pasfoto: Peter Buiten
ISBN: 9789402127683
Uitgeverij Brave New Books
© 2014 Hernieuwde uitgave
www.eenvoudiggelukkig.nl

Inhoudsopgave

Voorwoord	6
Goedkoop koken	8
Liefdesverklaring	10
De kracht van schrijven.....	11
1 Bewust leven	
1.1 Zelfbewustzijn en Zelftrouw	12
1.2 Wandelen	14
1.3 Dankbaarheidsdagboek	17
2 Gezondheid	
2.1 De invloed van voeding.....	18
2.2 Vitamines	20
2.3 Natuurlijk biologisch.....	27
3 Basisrecepten	30
4 Puur	
4.1 De natuurwinkel	52
4.2 Granen	67
4.3 Peulvruchten	83
4.4 Extra gezond.....	93
5 Budget	
5.1 Het huishoudboekje	102
5.2 Basisvoorraad	104
5.3 Supergoedkope recepten	109
5.4 Besparende en oude kookmethodes	119
6 Opkickers	127
7 Zelfvoorzienend	
7.1 De kruidentuin	129
7.2 De moestuin	148
7.3 Buitenvoedsel	194
7.4 Het wonder, ei!	202
8 Brood, verrukkelijk oervoedsel	207
9 Lekkernijen	218
10 Troost	234
11 Seizoenen	
11.1 De Lente	238
11.2 De Zomer	254
11.3 De Herfst	268
11.4 De Winter	286
12 La Grande Finale	319
Index	321

Voorwoord

Gelukkig leven met weinig geld! Dat is het uitgangspunt geweest voor het schrijven van dit boek. Ik leef in Nederland, ik kan elke dag onder een warme douche staan en 's nachts lig ik in een lekker bed. Van die basisvoorzieningen ben ik me heel bewust. Er zijn genoeg plekken op de wereld waar dit niet mogelijk is. Weinig hebben in materieel opzicht is dus betrekkelijk.

Er is een diepe grond van innerlijk weten, van vrede! Dit maakt dat ik intens kan genieten en weinig nodig heb. Een mooie sterrenhemel, een zelfgebakken boterham of een gevoelig gedicht. Ik doorleef het en voel me gevuld. Dat ik me vaak gelukkig voel wil niet zeggen dat alles vanzelf gaat of dat er geen, vaak heel basale, wensen zijn. Ik vind dat echt kunnen genieten wel zorgt voor evenwicht. Arm aan de ene kant, maar rijk aan de andere!

Naast deze gevoelsbasis is er natuurlijk de praktische kant. Met weinig zoveel mogelijk doen. Hier hoort creativiteit, een groot improvisatievermogen en goed plannen bij.

Behalve ons eigen leven als uitgangspunt, hoor en zie ik van veel mensen, dat ze het anders willen. Een leven met meer rust en meer in overeenstemming met zichzelf. Voor hen heb ik dit boek geschreven. Ook voor mensen die in financiële moeilijkheden zitten, misschien grote schulden hebben. Of er nu een laag of hoog inkomen is, geldproblemen komen overal voor. Soms is hierdoor het overzicht weg, is niet duidelijk meer wat kan en wat niet. Dit kan leiden tot chaos en verdriet. Bewustwording en consuminderen zorgen voor een oplossing. Problemen worden aangepakt, behoeftes vervuld. In Nederland zijn Rob van Eeden en Hanneke van Veen pioniers geweest op het gebied van een eenvoudige levensstijl. Hun boeken en workshops hebben veel mensen enthousiast gemaakt of bevestigd. Mij hebben ze bevestigd en nog enthousiaster gemaakt of bevestigd. Mij hebben ze bevestigd en nog enthousiaster gemaakt. Ze stonden aan de voet van het blad 'Genoeg', een erg leuk tijdschrift. www.genoeg.nl

Met hart en ziel hoop ik een bijdrage te leveren aan de kwaliteit van uw leven! Aan de praktijk en aan de beleving. Alles is vanuit eigen ervaring geschreven. Ik ga u laten zien hoe u met een minimum het allerbeste kunt krijgen. Innerlijke rijkdom maakt gelukkig leven met een laag inkomen mogelijk! Dit hoop ik aan u over te brengen. Een paar mensen wil ik bij deze bedanken

Mijn moeder, die (onder andere!) de liefde voor koken op mij heeft overgedragen. Met haar heb ik in harmonie veel tijd in de keuken doorgebracht. Ze kon van niets iets verrukkelijks maken. Ze had ook de gave van elke viering een onvergetelijke gebeurtenis te maken. Die vieringen en de daaraan verbonden heimwee zullen altijd deel van me uitmaken. Mijn lieve Henk, met wie ik al meer dan dertig jaar mijn leven deel. In alles staat hij achter me. Hij heeft ook de opmaak, foto's en illustraties voor dit boek verzorgd.

Paul, die mij voortdurend inspiratie, vertrouwen en veel meer geeft.

Els, voor het idee een boek te maken vanwege de recepten die ik op internet deelde.

Karin, voor de taalkundige controle.

Zonder jullie zou dit boek er op deze manier echt niet zijn gekomen.

Goedkoop koken

Een bewuste manier van leven en eenvoudige en (h)eerlijke voeding staan centraal in dit boek. Voeding is de basis van ons bestaan en het heeft een grote invloed op hoe we functioneren. Naast het intensief begeleiden van mensen ligt hier vooral mijn kracht. Dit betekent voor onszelf dat we (altijd) kunnen overleven. Op een goede manier, voor geest en lichaam. Ik lees regelmatig dat mensen denken dat ze met weinig geld geen goede maaltijden kunnen bereiden. Ik laat u het tegendeel zien! Dit boek staat vol goedkope, soms bijna gratis maaltijden. Alle gerechten zijn eenvoudig van ingrediënten en eenvoudig te maken. Geld is nauwelijks nodig, creativiteit en enthousiasme wel. Ik heb geprobeerd zoveel mogelijk variaties te geven, zodat u ervaart hoeveel mogelijk is met basis producten. Ik geef u handvatten, maar vaak geen precieze hoeveelheden. Ik hoop u vooral te stimuleren om zelf met vreugde aan de slag te gaan. Voor sommige mensen biedt dit boek misschien een andere manier van koken. Vooral een andere manier van omgaan met voeding. Omdat u alles zelf doet, zult u zich meer betrokken voelen bij wat u klaar maakt en binnen krijgt. Het resultaat is niet alleen geldbesparing, maar ook een grote, innerlijke voldoening. Alle gerechten geven u wat u nodig heeft. Ze zijn lekker, gezond en veelzijdig.

Ovenstanden

Koel	tot	60°C
lauw		100° -125°C
lauw warm		125° -150°C
warm		160° -180°C
heet		200° -225°C
zeer heet		225° -275°C

	thl	eetl	kopje
Bloem	4	10	80
Bruine basterd	4	11	
Boter	5	12	
Cacaopoeder	1½	8	75
Custardpoeder	3½	9	80
Griesmeel	5	10	90
Havermout	2½	7½	
Honing	7	25	
Kokosmeel	2	4	60
Krenten/rozijnen		10	120
Kwark	10	20	
Maïzena	3	10	75
Paneermeel	4	10	120
Rietsuiker	3½	12	
Stroop		28	
Volkorenmeel	4	11	
Water	3 ml	15ml	150ml (alle vloeistof)
Wijnst.poeder	3	9	
Zout	3	15	

De meeste recepten zijn voor twee personen.

bbm betekent broodbakmachine.

Als iets in de oven moet betekent dat altijd een voorverwarmde oven.

De enige uitzondering is de römertopf.

Voor vragen en meer informatie kunt u terecht op de website

www.eenvoudiggelukkig.nl

Ik hou van je

Vanuit deze warmte denk, werk, leef ik
Laat de woorden tot je komen
Ze zijn voor jou
Blijvend

De kracht van schrijven

In mijn praktijk voor inzichtbegeleiding laat ik mensen vaak schrijven. Ik begin dan bij de eerste levensjaren en geef gerichte opdrachten. Elke week stel ik een vraag. Het wordt vanzelf duidelijk wat is blijven liggen en welke patronen waarom ontstaan zijn. Er is ruimte en vooral warmte voor al die gevoelens die er niet konden of mochten zijn. Ik zie hoe het mensen helpt om zich schrijvend te uiten. Uit mijn eigen leven ken ik de kracht ervan ook maar al te goed. Schrijven maakt los, ruimt op en schept duidelijkheid. Het geeft zicht op ontwikkelingen.

Ik zal u via dit boek, meestal aan het eind van een hoofdstuk ook regelmatig opdrachten geven en vragen stellen. Vragen die u verder helpen in uw kostbare leven. Van harte zet ik u op deze manier aan tot het schrijven van een levensboek, uw levensboek! U kunt het op de computer doen, maar met de hand schrijven is extra heilzaam. Zo gauw uw pen het papier raakt gebeurt er iets. U legt contact met uzelf, ook met de diepere lagen in u. Koopt u vooral een mooi schrift of een blanco boek met harde kaft! Zo heeft u meteen de eerste opdracht te pakken. Misschien doet u er ter illustratie foto's of tekeningen bij. U doet het op uw eigen wijze. Er zal iets groeien wat steeds dierbaarder wordt.

Met het schrijven en alle andere handelingen in dit door mij(!) geschreven boek wens ik u veel succes en vooral heel veel plezier.

Ik loop met u mee. Zullen we gaan?

1.1 Zelfbewustzijn en Zelftrouw

Zorgt u dat u zichzelf geeft wat u nodig hebt, lichamenlijk, gevoelsmatig, geestelijk en spiritueel? Andere mensen komen en gaan, maar u bent zelf uw levenslange partner. Op elk gebied en op elk niveau kunt u goed voor uzelf zorgen.

Lichamenlijk:

- door volwaardige voeding
- door in beweging te zijn en dan zoveel mogelijk buiten
- door bewust te ont-spannen, zeker als dat niet vanzelf gaat
- door te zorgen dat u weet hoe u moet handelen bij allerlei ongemakken en aandoeningen

Gevoelsmatig:

- door zoveel mogelijk te doen waar uw hart naar uitgaat

Geestelijk:

- door alles wat uw geest verrijkt tot u te nemen
- door u te laten inspireren

Spiritueel:

- door bezig te zijn met de diepste levensvragen
- door innerlijke bewustwording
- door te mediteren en/of te bidden

Vertrouwen

Er is niemand behalve ikzelf verantwoordelijk voor mij! Als ik geestelijk afhankelijk raak kan me dat klein maken. Als ik voor mezelf doe wat ik kan doen geeft dat kracht. Ik heb mijn eigen patronen en worstel op mijn eigen manier. Mijn unieke ervaringen zijn de weg naar binnen. Te weten dat die worstelingen een noodzaak zijn voor innerlijke kennis zorgt voor ontspanning. Als ze er niet mogen zijn voor spanning. Alleen door zelf te ervaren, kom ik erachter waar ik het meest aan heb, wat bij me hoort. Of het nu gaat om liefde, werk of gezondheid.

Dit zeg ik ook tegen u: Maak mee, probeer uit! Als het u goed doet, zult u meer en meer gaan vertrouwen op uw intuïtie. Wanneer u vastloopt en u er alleen niet meer uitkomt, verlangt u misschien naar iemands nabijheid en inzicht. Geen rationele hulp, maar liefdevolle begeleiding. U kunt dat dankbaar omarmen en zo ook die ander. Of dit nu een buurman, een vriend of een specialist op welk gebied dan ook is.

Misschien bent u niet gewend over uzelf te schrijven. Ik vraag u toch om het te proberen. U zult merken dat er iets geraakt wordt en er een stroom van gevoelens en inzichten loskomt. Als schrijven u werkelijk niet ligt, kan in gedachten de vragen beantwoorden ook al helpen een innerlijke verandering op gang te brengen.

Opdracht

Komt elk van de vier genoemde gebieden voldoende aan bod in uw leven? Zo niet, hoe kunt u wat meer aandacht verdient meer aandacht geven?

1.2 Wandelen

Wandelen geeft ontspanning en kracht aan geest en lichaam. Ik zou iedereen willen aanmoedigen om elke dag een wandeling te maken. U bent in de buitenlucht, u beweegt, u geniet van de natuur en u kunt al lopend mediteren.



Wat is er nodig

Eigenlijk alleen goede schoenen. Ik heb ook een stappenteller, dat werkt heel stimulerend. Er zijn er verschillende te koop, van goedkoop tot duur. Die laatste hebben nog allerlei andere functies. Ze geven bijvoorbeeld het aantal calorieën aan dat verbrand wordt. Ik heb de meest eenvoudige: alleen de stappen worden geteld. Er is veel kwaliteitsverschil. De Japanse Digiwalker Yamax sW-200 blijkt het meest betrouwbaar te zijn. Gemakkelijk via internet te bestellen. Als u niet gewend bent veel te lopen, dan kunt u bijvoorbeeld met duizend stappen beginnen en proberen er elke dag 500 bij te doen. Hoe u het ook opbouwt, het gaat erom dat u zich er prettig bij voelt. Ik kan niet lang achter elkaar lopen, dus verdeel ik het over drie keer.

Regelmaat

Elke dag een stevige wandeling brengt u in een bepaald ritme. Na een tijdje willen uw lichaam en geest niet anders meer. Ik raad aan om de wandeling in de ochtend te doen. Dan heeft u dat vast binnen. Ik ga zelf aan het eind van de middag en in de avond nog een keer. Soms ga ik 's middags fietsen in plaats van wandelen. Dat is goed voor mijn aderen. De korte avondwandeling doen we samen na het eten. Dat is meteen goed voor de vertering. In de zomer kijken we naar de prachtige zonsondergangen. In het najaar en de winter lopen we in het donker. We genieten als het helder is van de grote hoeveelheid zichtbare sterren. Alleen als de maan schijnt, zien we goed waar we lopen. Ik moet vaak aan een verhaal van Henk denken. Zijn ouders gingen vroeger alleen op bezoek bij een verder gelegen boerderij als de weg door maanlicht werd beschenen. Ik ben blij dat het hier donker is,

een bijzonderheid in Nederland. Net zoals de immense, weldadige stilte. Ik geef me daar 's nachts helemaal aan over en hoor het bloed in mijn oren ruisen.

Wat doet u tijdens het lopen

Stevig stappen en dan bedoel ik echt stevig: powerwalk! Slenteren maakt moe. U hebt er ook minder aan. Nu gaat uw bloed lekker stromen en u krijgt veel zuurstof binnen. Als u uw armen gebogen houdt, loopt dat lichter. U kunt een bepaald patroon (cadans) kiezen, een twee drie, een twee drie. Of een mantra opzeggen, die u naar binnen doet keren. Hier kom ik bijna nooit iemand tegen, ik kan dus zo gek doen als ik maar wil. Soms beweeg ik mijn schouders, omhoog, omlaag en ik zwaai met mijn armen.

U kunt behoefte hebben aan uitwaaien en uw hoofd leegmaken. Of om dicht bij uzelf of bij God te komen. Religie betekent 'terug verbinden'. Hoe vaak zit ik niet toch nog in mijn hoofd en u misschien ook. Voor mij is dicht bij God en dicht bij mezelf nauw aan elkaar verbonden. Ik voel die verbinding op allerlei manieren. Bijvoorbeeld als ik naar de hemel kijk of op een andere manier deel uitmaak van natuurschoon. Vooral in een bos. Oh, bos, wat voel ik me daar gelukkig. Als ik begin te malen tijdens het wandelen kom ik weer terug bij een mantra of gebed. Soms doe ik dat zingend. Zachtjes - of hard!- zingen vind ik sowieso een heerlijke bezigheid als ik tussendoor even rustiger loop. Hoe u het ook doet, geniet van het buiten zijn, van de natuur. Van de vogels, de luchten, de geuren. Kiest u vooral een mooie plek, die zal geen dag hetzelfde zijn. Het weer, het licht en de invloed van de seizoenen maken elk moment anders.

Alle wandelvoordelen op een rijtje

- uw stofwisseling wordt beter
- uw gewrichten worden soepeler
- u krijgt een beter uithoudingsvermogen
- uw longen voelen schoon
- er wordt niets overbelast
- u versterkt uw spieren
- u valt af als u nu meer beweging krijgt dan hiervoor
- u bent zich bewuster van de seizoenen
- u kunt zich uiten en/of stil worden

Wandelen is een geweldige manier om even alleen met uzelf te zijn. Om tot innerlijke rust te komen. Het kan ook zijn dat u juist met andere mensen wilt wandelen. Voor de gezelligheid of om bepaalde gevoelens te delen. Sommige mensen vinden dat op deze manier eenvoudiger dan wanneer ze tegenover elkaar zitten. U zult merken dat u tijdens een wandeling van alles ziet wat u nog nooit eerder gezien heeft, hoe goed u de wegen die u letterlijk bewandelt ook kent.

Opdracht

Als u niet gewend bent om te lopen, houd dan in uw boek bij hoe het gaat. Schrijf bijvoorbeeld op hoeveel stappen u gezet heeft en of u merkt dat uw conditie verbetert. Dit zorgt voor steeds meer loopenthousiasme.

1.3 Dankbaarheidsdagboek

Hoe rijk bent u? Het kan zijn dat u een fijne relatie, vervullend werk of een prettig huis heeft. Dit, of andere grote zaken kunnen uw leven verrijken, maar al het andere wat u meemaakt, waar blijft dat? Het is fijn om wat u raakt vast te leggen. Ik gebruik daar zelf een mooi dankbaarheidsdagboekje voor. U kunt hiervoor ook bladzijden reserveren in uw levensboek.

Met periodes schrijf ik elke avond minstens drie ervaringen op waar ik dankbaar voor ben dat ik ze mee heb gemaakt. Dit kan een oogverblindende zonsopgang zijn, de geur van een bos of een onverwachte ontmoeting. Korte momenten kunnen een grote invloed hebben. Wanneer iemand u warm toelacht bijvoorbeeld, al is dat maar twee seconden. U voelt zich gezien door die ander. Als ik deze ontmoeting doortrek kunt u zelfs in een fractie het belang van uw bestaan voelen.

Eerst voelen en dan denken is nodig om op te kunnen gaan in het moment. Dan pas kan iets werkelijk doordringen. Dit is een ontwikkeling waar ik mensen vaak bij begeleid. Het leven wordt zoveel rijker als u niet door uw hoofd in de weg wordt gezeten. U oordeelt dan niet en u bent bereikbaar. Niet alleen voor mensen, ook voor dieren, beelden, geluiden en geuren. Alle zintuigen worden in werking gesteld. Regelmatig kijk ik naar een klein bloemetje als naar iets wat ik nooit eerder gezien heb. Alles klopt, wat een schoonheid. Ik voel in dat kleine bloemetje de Grootse Volmaaktheid. Hoe moeilijk het leven ook kan zijn, als ik me overgeef en mijn hoofd hoeft niets te doen ben ik ontspannen en gelukkig. Dan is er heel veel om dankbaar voor te zijn.

Als u dagelijks de rijke momenten opschrijft, kunt u ze gemakkelijk teruglezen. Ze zullen u dan opnieuw iets van diezelfde blijdschap of ontroering en dankbaarheid geven.

Opdracht

Voor welke drie momenten bent u vandaag dankbaar?

2.1 De invloed van voeding op hoe u zich voelt

Als u iets gegeten heeft, hoe voelt u zich daarna, zowel lichamelijk als geestelijk? Het heeft niet alleen met het voedingsmiddel, maar ook met het moment te maken. De ene keer heeft u aan iets anders behoefte dan de andere keer. Vanmiddag kan dat muesli zijn, twee uur later chocola en vanavond zuurkool. Hoe meer contact u heeft met uzelf des te eenvoudiger is het om behoeftes te voelen. Uw lichaam, net zo goed als uw geest, vragen vanzelf om wat nodig is. Bij voeding gaat het niet alleen om voedingsstoffen maar ook om de energiebalans. Eten volgens de seizoenen werkt daar op een natuurlijke manier aan mee. In de zomer rauwkost en vers fruit, in de winter ovenschotels en gestoofd fruit. Yin en yang is eigenlijk zo logisch. Als het warm is zorgen voor verkoeling, als het koud is voor verwarming.

Door alle kant-en-klaar producten is er een grote smaakvervlakking ontstaan. Hoe proeft iets oorspronkelijk ook alweer? Als u zo natuurlijk mogelijk kookt, zult u iets kant en klaars al snel te zout of te zoet vinden. Een eigen gebakken, volkoren koekje zal daarom ook anders 'vallen' dan veel gekochte koekjes. Het voelt ook goed als u weet dat er geen kunstmatige toevoegingen in zitten. Er zijn allerlei voedingsmiddelen die uw stemming en lichamelijk welzijn beïnvloeden. Toch is het belangrijkste dat u voelt wat wanneer goed voor u is. U bent zelf de enige graadmeter. In alles!

Wat is slecht

Op zich denk ik dat gewone voedingsmiddelen nooit slecht zijn. Wel kunnen persoonlijke, zwakke plekken worden geactiveerd door bepaalde stoffen waarvoor u tijdelijk, of altijd allergisch bent. Synthetische producten zijn, denk ik, wel ongezond. Ik merk zelf dat ik daar ook een fysieke weerstand tegen heb. De roomboter was een keer uitverkocht en toen heb ik een margarine - margarine vind ik op zich al een eng product - gekocht die cholesterolverlagend bleek te zijn. Ik heb nog nooit zoiets geproefd en behalve dat ik het niet lekker vond, gaf het me een naar gevoel. De wereld op zijn kop. Producten in hun meest oorspronkelijke vorm zijn het beste. Er is niets waardevols uitgehaald en niets raars aan toegevoegd. Er zijn een paar combinaties die niet goed zijn, zoals vis met nitraatrijke groente als spinazie. Ik vind het onbegrijpelijk dat ik nog steeds allerlei recepten tegenkom waarin dit samen wordt genoemd. Het zit zelfs in producten voor kinderen, zoals vissticks gevuld met spinazie.

Ik gebruik geen gewone suiker. Als van de suikerbiet de hele plant gebruikt zou worden zou ik dat wel doen. Door raffinage verdwijnen de mineralen, vitamines en eiwitten. De kale sucrose blijft over, een enkelvoudige suiker die onmiddellijk door het bloed wordt opgenomen. In oersoet of oersuiker zitten nog wel mineralen. Net zoals in natuurlijke siropen en koud geslengerde honing.

Opdracht

Hoe zien uw maaltijden eruit? Is er genoeg aandacht voor voedingsstoffen, samenstelling, het seizoen en gevoel van dat moment?

2.2 Vitamines

Wat is goede voeding?

Gevarieerd en zo puur mogelijk. Dat is de basis, heel eenvoudig.

Ik weet niet hoe al die gemakproducten ontstaan zijn. Het is bizar om te zien wat er allemaal toegevoegd is aan zakjes en potjes. Er zit bijvoorbeeld in bijna alles suiker en waarom? Ik maak zelf wel eens een zoete slasaus omdat het bij een recept past, maar dan is dat een bewuste keuze. In mayonaise hoort geen suiker, maar er zijn zogenaamd gezonde mayonaises op yoghurtbasis te koop met de hoeveelheid suiker van 13(!) klontjes per pot. Dit is een voorbeeld, want ik zou het ook kunnen hebben over de hoeveelheid zout of over allerlei onnatuurlijke toevoegingen. Ik twijfel niet aan de kwalijke gevolgen daarvan. Eerlijk voedsel dus.

Om te beginnen wat meer informatie over vitamines. Vitamine betekent levensstof. Al in de oudheid wisten mensen dat gezondheid en voeding alles met elkaar te maken hebben. Vitamines zorgen voor een goed functioneren van lichaam en geest. Ze beschermen ook tegen allerlei (ernstige) ziektes. Er blijven genoeg andere oorzaken over om ziek te worden, maar voor gezonde voeding kunnen we zelf zorgen. Als u gevarieerd eet, krijgt u alles binnen wat nodig is. Vitamines uit een potje werken veel beperkter dan de vitamines in voeding. De hulpstoffen die in voeding zitten zijn essentieel voor een goede opname. Daarbij zijn die potjes vaak ook nog eens erg duur.

Hier volgt een overzicht van de verschillende vitamines en welke functies ze hebben voor het onderhoud van ons lichaam en onze geest. Ik noem alleen heel simpel de vijf hoofdvitamines. Als u het voedsel eet waar die in voorkomen, krijgt u de andere ook binnen, evenals alle noodzakelijke mineralen. Bij elke maaltijd kunt u zich even afvragen of alle vitamines erin voorkomen. Vitamine A, D en E zijn in vet oplosbaar en vitamine B en C in water. Deze laatste blijven dus niet in het lichaam opgeslagen, maar moeten steeds via voeding opgenomen worden.

Vitamine A

is nodig voor de groei, het gezichtsvermogen, een mooie huid, sterke botten, tanden, tandvlees en haar. Ook wordt het herstellend vermogen van het lichaam verbeterd en zorgt het voor weerstand bij infecties.

Bij een gebrek:

- nachtblindheid
- steeds terugkerende infecties
- hoofdpijn
- huidproblemen

Waar zit het in?

In lever en alles waar lever in zit en verder in (vette) vis, kaas, eieren, boter en melk. In margarine en halvarine zit het ook, maar is het toegevoegd in tegenstelling tot roomboter waar het van nature in zit. Bètacaroteen, dat vooral in gekleurde groentes, zoals wortels en fruit zit, wordt in het lichaam omgezet in vitamine A.

Vitamine B

is nodig voor de vorming van rode bloedcellen, de werking van het zenuwstelsel en de stofwisseling. Daarnaast werkt het ook weerstandverhogend.

Bij een gebrek:

- spierzwakte
- slapeloosheid
- psychische klachten
- slecht geheugen
- spijsverteringsklachten
- huidaandoeningen

Waar zit het in:

In volkoren producten en vooral in de graankiemen. Bij alles wat bewerkt is, bloem, witte rijst enz. is de vitamine B verdwenen! Verder zit het in vlees, eieren, gist, Marmite, noten, paddenstoelen, kaas, bananen en peulvruchten. In mindere mate is het aanwezig in groene groentes, melkproducten, gevogelte, vis en aardappelen.

Vitamine C (ascorbinezuur)

speelt een grote rol bij de weerstand tegen infecties en zorgt voor gezonde tanden, botten en bloedvaten. Belangrijk voor een goede wondgenezing. Het zorgt ook voor een goede opname van ijzer in het lichaam. Het is dus slim om bij het ontbijt bijvoorbeeld een glas sinaasappelsap te drinken bij iets waar ijzer in zit, zoals een volkoren product, noten, zaden of pitten, gedroogde vruchten of een boterham met iets ijzerrijks. Vitamine C wordt snel aangetast door zuurstof. In een zure omgeving zoals sinaasappelsap blijft het wat langer bewaard. Ascorbinezuur staat vaak als toevoeging bij levensmiddelen maar betekent gewoon vitamine C.

Bij een gebrek:

- vatbaar voor virussen
- blauwe plekken
- bloedingen
- gewrichtspijn
- gevoel van slaptte
- vermoeidheid

Waar zit het in?

In alle vruchten en in alle groentes! In rode paprika (het allermeest!), gele paprika, rozenbottels, kiwi's, spruitjes en aardappelen. Verder in verse kruiden, vooral peterselie.

Vitamine D

zorgt voor de calciumopname in het lichaam en dus voor gezonde botten en tanden. Het is ook nodig voor een goede nierfunctie en het speelt een rol bij de weerstand. Vitamine D wordt door zonlicht in de huid aangemaakt. In de buitenlucht zijn is dus erg belangrijk. De zon hoeft niet te schijnen om er licht van te krijgen.

Bij een gebrek:

- osteoporose
- aantasting van tanden
- kramp
- pijn in botten

Waar zit het in?

Extreem veel in vette vis en verder in eieren, roomboter, kaas, yoghurt, noten en vlees.

Vitamine E

Vitamine E is de antioxidant! Dat is de reden dat ik hem hier noem, want op zich zal iemand er niet snel een tekort aan hebben. Vitamine E versterkt uw natuurlijke afweer en beschermt u tegen vrije radicalen. Ik vind dat altijd klinken als militante activisten en eigenlijk zijn het dat ook. Uitlaatgassen, bestrijdingsmiddelen, uiteraard roken, overmatig alcoholgebruik en slechte voedingsmiddelen werken ondermijnend op uw lichaam.

Bij een gebrek:

- kans op hart- en vaatziekten
- vroegtijdige veroudering van de huid

Waar zit het in?

Vooraf in plantaardige oliën en verder in eidooier, roomboter, noten, granen, zaden, (blad-) groente en fruit.

Vitamineboost-maaltijden voor elk seizoen

Voor als u een flinke oppepper nodig heeft!

Lente:

Ontbijt:

Vers sinaasappelsap / warme volkoren broodjes met jonge kaas en tuinkers / donker roggebrood met jam, appelstroop of honing / rooibosthee (behalve lekker is deze Zuid-Afrikaanse thee ook zeer heilzaam, bijvoorbeeld voor de aderen. Het bevat krachtige antioxidanten)

Lunch:

Brandnetelsoepje of ander jong groen uit tuin of omgeving waar geen uitlaatgassen zijn / groenteburgers met sla en brood

*kwark met banaan en citroenmelisse

Eind van de middag: appel en kruidenthee of granaatappelsap.

Wij hebben elke dag aan het eind van de middag een fruithapje!

Diner:

Raapsteeltjesstamppot met blokjes kaas

*volkoren beschuit met aardbeien

Zomer:

Ontbijt:

Buiten, met een glas vers vruchtensap, volkoren crackers met smeerkaas en tomaat en warme broodjes met bijvoorbeeld zelfgemaakte zwarte bessenjam / groene of andere thee

Lunch:

Ratatouille met bruin stokbrood en zelfgemaakte ‘boursin’

*koffie met een stukje pure chocolade

’s Middags: ijsthee van ‘koud geworden pepermint-uit-de-tuin-thee’ met een volkoren koekje

Diner:

Rode paprikasoep van gepureerde gestoofde paprika met knoflook en verse kruiden en plantaardige bouillon

Verse erwten met zalm of geroekte tofu / nieuwe aardappelen / tomatensla met bieslook

* vruchtenijs van vers vruchtensap, gearneerd met dezelfde verse vruchten

Herfst:**Ontbijt:**

Vers sinaasappel/wortelsap / geroosterd volkorenbrood met roomboter en Marmite in reepjes gesneden, en hierbij een kakelvers groot, zacht, echt scharrelei waar u het brood indoopt, verrukkelijk! Andere boterham met appelstroop / rooibos of groene thee

Koffietijd:

Cappuccino met zelfgebakken speculaas, vol goede specerijen

Lunch:

Zelf geperst of gekocht groentesap

Volkoren tosti met jonge kaas en gebakken uien met tomatenketchup (geconcentreerde tomaat is erg gezond vanwege de beschermende werking van lycopene, de stof die tomaten rood kleurt en in geconcentreerde vorm daar veel meer van bevat dan rauwe tomaat) en veldsla met appel

Diner:

Pompoenragout met kerrie, prei en plantaardige- of notenballetjes met peterselie / rauwkostsla / zilvervliesrijst

* hangop met verse pruimen compote

Winter:

Ontbijt:

Granaatappelsap of verse sinaasappel-appelsap/ muesli met stukjes gedroogde abrikozen / biogarde / zonnebloem of pompoenpitten erover heen gestrooid / geroosterde volkoren boterham met roomboter / rozenbottelthee

Lunch:

Boterhammen met zuurkoolstampot en een klontje boter
*volkoren cracker met banaan

Diner:

Meergranen macaroni met prei, champignons, broccoli, sardientjes of rul gebakken tofu, tomatenpuree en knoflook / koolrabislaatje
* biogarde met appel, rozijnen, noten, kaneel en honing

2.3 Natuurlijk biologisch

Onbespoten groente en fruit is goed voor mens, dier en milieu. Behalve goed is het lekkerder. Er zit meestal veel meer smaak aan producten die biologisch geteeld zijn. Tot de Tweede Wereldoorlog werd er weinig gespoten met bestrijdingsmiddelen en het woord biologisch bestond dus ook niet. Na 1945 veranderde dat. Nooit meer honger was toen het idee en dus werd er gezorgd voor zoveel mogelijk voedsel. Dit ging ten koste van de kwaliteit. Ik denk dat gifvrij produceren belangrijk is, maar ook dat mensen gestimuleerd worden zelf te verbouwen. Dit gebeurde in Engeland vooral tijdens de Tweede Wereldoorlog. Bloementuinen verdwenen en daarvoor in de plaats kwamen moestuinen. Nu bestaan ze naast elkaar, in volle glorie.

In Amerika was er in de jaren dertig en veertig door de Grote Depressie en oorlog veel honger. Huisvrouwen werden opgeroepen een keukentuin aan te leggen. President Roosevelt noemde het overwinningstuinen. Ik had hier lang geleden al over gelezen, maar ik zag dat er van alles over te vinden is op internet. Ook over overwinningstuinen van nu, *revive victory garden*. In 1943 waren er 20 miljoen van zulke tuinen. Meer dan een miljoen ton zelfgekweekte producten per jaar was het resultaat. Verspilling van voedsel werd als sabotage gezien. Is het dat niet altijd? Ik vind het gênant om nonchalant om te gaan met zoiets kostbaars en kostelijks als voedsel. Meer dan vier miljard wordt per jaar aan voedsel weggegooid! Positief is dat de Wageningse Universiteit deze verspilling met een aantal bedrijven binnen een paar jaar met een derde wil verminderen. Dan blijft er nog krankzinnig veel over. Ik gooi alleen iets weg als het bedorven is en dat komt gelukkig zelden voor. Zowel in winkels als eetgelegenheden zouden kleinere porties aangeboden moeten worden. Wat over is in een restaurant zou de consument mee moeten kunnen nemen. In veel landen is dit normaal. Producten uit winkels die op, of net over de datum zijn, goedkoop verkopen, of gratis mee laten nemen. Iets waar ik blij van word is dat consumenten in Nederland de afgelopen jaren steeds meer aan biologische voedingsmiddelen hebben besteed.

Biologische groente bevat méér

In biologische groenten en fruit zitten behalve veel vitaminen en mineralen ook salvestrolen. Salve = redden. Salvestrolen zijn bioactieve, wat bittere stoffen die door planten zelf worden aangemaakt. Er wordt veel onderzoek naar gedaan. Wilde en biologisch geteelde planten maken deze stoffen aan, om zich te beschermen tegen schimmelinfecties. Wanneer deze planten van buitenaf worden bespoten met schimmelwerende middelen, is het voor de plant niet meer nodig om de beschermende stoffen zelf te produceren. Het gevolg is dat bespoten groenten en vruchten arm zijn aan salvestrolen. We krijgen het dus ook niet binnen, wat ons ontvankelijker maakt voor bepaalde ziektes. Salvestrolen zitten vooral aan de buitenkant van de plant en zijn oplosbaar in water, net zoals bij vitamine B en C het geval is. Het is dus het beste om onbespoten fruit (spuiterij gaat er door wassen niet af) met schil te eten en het kookwater van groentes te gebruiken voor een saus. Met stomen of wokken raakt bijna niets verloren.

Pure smaak

Een in zijn groei opgejaagd tomaatje heeft allerlei smaakmakers nodig, omdat er van de oorspronkelijke smaak weinig over is. Een tomaatje dat rustig in zijn eigen tempo kan groeien door zonnewarmte en water, heeft verder niets nodig. Alles is zalig als het puur is. Bij kinderen die daarmee opgroeien en veel verschillende soorten groente en fruit proeven zal er een grote smaakontwikkeling zijn. Een eigen stukje moestuin kan daarbij helpen. Ze zullen het groeiproces op de voet volgen en zich betrokken voelen bij wat er op tafel komt. Er is contact met de natuur en met eerlijk voedsel. Een ander voordeel is dat deze kinderen later minder snel welvaartsziekten zullen krijgen. Om kinderen te stimuleren een eigen moestuintje te beginnen raad ik <http://www.makkelijkmoestuin.nl/blog/tuintje> aan. Jelle heeft ook een leuk boek voor kinderen geschreven.

De aarde

Alle leven is heilig. Hoe is de schending van de natuur begonnen? Toen mensen meer wilden dan wat aangeboden werd of toen er meer aangeboden werd dan nodig was? Welke en hoeveel grondstoffen zijn nodig om goed te kunnen leven, om gezond te zijn? De rest is luxe of zelfs volstrekt overbodig en/of schadelijk. Als u diep van binnen beseft wat nodig is, voelt u de overvloed van het leven. Alles wat we nodig hebben is op het juiste moment aanwezig. In de natuur is dat ook duidelijk te zien. In de herfst is er een overdaad aan vruchten en groenten. Er is dan ook de mogelijkheid om een voorraad op te bouwen voor de winter. Dat is op zich in deze tijd helemaal niet nodig. Voor mij wel. Voor mij is, en ik schreef daar in het begin al iets over, niets vanzelfsprekend. Hoe gewoon het ook lijkt om altijd water te

hebben, of gewoon boodschappen te kunnen doen, ik vind het bijzonder. Er komt bij dat wij niet vlakbij winkels wonen. En ach, ik vind het gewoon heerlijk om 'gevolgd' de winter in te gaan. Een rustgevend oergevoel.

Laten we proberen de natuurlijke kringloop weer meer in evenwicht te brengen. We zijn met elkaar verantwoordelijk voor het in stand houden van deze planeet. Misschien denkt u dat u daarop geen invloed kunt uitoefenen met uw kleine huishouden. Ik denk dat elk (zelfgekweekt) biologisch boontje helpt. Net zoals geen of weinig (biologisch!) vlees eten. Dan heb ik het niet alleen over de aarde, maar natuurlijk ook over het welzijn van die lieve dieren. Voor gezondheid is vlees niet nodig en het is veel beter voor het milieu. Weinig of geen vlees eten is ook veel goedkoper. Het gaat allemaal om bewustwording. Veel is gewoon geworden, alles beschikbaar en zoveel mogelijk terwijl kwaliteit toch het enige is wat er werkelijk toe doet. Kwaliteit voor alles en iedereen.

En ... kwaliteit en zuinigheid gaan heel goed samen!

3 Basisrecepten

Er is mij gevraagd om een aantal basisrecepten te geven. Ik ga ervan uit dat iedereen basiskookboeken heeft en daarin kan vinden hoe aardappels gekookt worden. Op een paar zeer bekende recepten na zijn het vooral **mijn** basisrecepten waar u hopelijk mee uit de voeten kan. Laat het alleen een basis zijn en maak er uw eigen recepten van. Ik doe er uiteraard voorbeelden bij om u enthousiast te maken.

Aardappeligerechten en wat er lekker bij is

Aardappelpuree

Aardappelen koken en afgieten. Ik druk ze hierna meteen door de pureeknijper, dat zorgt voor de allerluchtigste aardappelpuree. Als de puree grover kan zijn, bijvoorbeeld voor stampot, gebruik ik een aardappelstamper. Bij oude aardappelen kan eventueel een mixer gebruikt worden, nieuwe worden plakkerig. In alle gevallen een scheut hete melk en een flinke klont boter toevoegen. Dan nog peper, zout en het liefst vers geraspte nootmuskaat. In plaats van boter kunt u olijfolie en knoflook gebruiken.

Slordige, mediterrane aardappelpuree

Dit recept is van een 'oude' vriend. Aardappelen koken en met een stamper 'slordig' stampen. Met olijfolie besprenkelen, grof zeezout en verse rozemarijn erover en 20 minuten in de oven bruin bakken. Veel sla erbij met een knoflook/mosterd vinaigrette en olijven.

TIP

Tegenwoordig maak ik stampot altijd, en aardappelpuree soms, met aardappelschil en al. Ik haal alleen maar de lelijke plekje weg. De aardappelen zijn altijd biologisch, dus het is op deze manier (met schil) gezonder, goedkoper en zo eenvoudig.

Aardappelkoeken

Wanneer ik aardappelkoeken ga maken, houd ik een deel van de puree apart. Daar zit wat minder melk door. Soms doe ik er een beetje meel bij en in ieder geval flink wat peterselie en een gehakt uitje. Het geheel moet stevig zijn. Schijven van maken, even door bloem wentelen en mooi bruin bakken. Een variatie op dit recept zijn viskoekjes.

Viskoekjes

Gekookte vis losmaken en door de puree mengen met een gesnipperd pepertje of sambal, een gebakken uitje en groene kruiden zoals selderij, peterselie, bieslook of dille. In plaats van iets scherp mosterd.

Het basisrecept voor aardappelkoekjes kunt u ook voor aardappelkroketjes gebruiken.

Aardappelkroketjes

Van de stevige puree kroketvormen maken en paneren. Eerst door wat bloem rollen, dan door (een met een eetlepel water) losgeklopt ei en dan door paneermeel. U kunt ze dan bakken in de koekenpan met (olijf-) olie of frituren. Dit is het soberst, maar nootjes, tuinkruiden, blokjes of geraspte kaas of fijngesneden groente erdoor kan ook. Het recept voor viskoekjes kunt u natuurlijk ook voor kroketjes gebruiken.

Koekjes van rauwe aardappel (rösti en Kartoffelpuffer)

Aardappelen grof raspen en uitknijpen. Meteen gebruiken, want anders verkleurt het. Hoopjes in de koekenpan met de achterkant van een lepel platdrukken en aan beide kanten bakken in hete olie. Dit zijn de meest eenvoudige. Als u van het aardappelrasp een grote koek maakt, heeft u rösti. Zachtjes bakken en dan op een bord of deksel schuiven en keren. Dan met nog wat vet de andere kant bruin bakken. Dit moet rustig gebeuren anders is het niet gaar. Door de rösti kunt u ook flinters ui en/of spek doen. Dan nu Kartoffelpuffer. In Duitsland worden Kartoffelpuffer bij kraampjes verkocht en staat er vaak een rij mensen te wachten. Het is ook zo lekker! Kartoffelpuffer worden ook wel Erdappelpuffer, Reibekuchen, Rreibplatzchen of Kartoffelpfannkuchen genoemd. Mijn moeder had een Duitse achtergrond en maakte ze regelmatig en ik vond dat altijd een feest. Een pond aardappel- of aardpeerraspel goed uitknijpen. Het aardpeersap opdrinken, dat is heel gezond. Mengten met 2 eetlepels meel of havermost en een groot geklopt ei. Met een lepel steeds bergjes in de pan leggen en plat drukken. Bakken tot de bovenkant niet meer glazig is en de onderkant knapperig en bruin. Dan de koekjes draaien en de andere kant krokant bakken. Nu heeft u de echte Kartoffelpuffer. Eventueel onafgedekt warm houden in de oven. Geven met koude appelmoes, suiker of vruchtencompote. In Beieren wordt er zuurkool bij gegeven en in sommige andere streken worden ze hartig gemaakt met een uitje en kruiden erdoor. In Duitsland zijn ze overal in de supermarkt te koop. Als u Kartoffelpuffer over heeft, is het de volgende dag koud erg lekker. Zo, in de zomer bij een salade, of de naturel op roggebrood met wat appelstroop.

Pommes de Terre gratin Dauphinois

Dit is een dure, maar oorspronkelijke naam voor een gerecht van aardappelschijfjes uit de oven. Een lage ovenschaal goed invetten. Aardappelen in dunne schijfjes - ik gebruik hier de kaasschaaf voor - dakpansgewijs in een ovenschaal leggen. Elke laag aardappelen kruiden met zout, versgemalen peper en nootmuskaat. Een kopje aan de kook gebracht vocht erover gieten. Dit kan een mengsel van melk en room zijn, maar net zo goed alleen (slank-) room of bouillon. Ik vind melk en room het lekkerst en dan knijp ik er een teentje knoflook boven uit. De aardappelen moeten net onderstaan. Wat klontjes boter bovenop leggen en rustig een uur in de oven gaar laten worden op 180°, dan is de bovenkant mooi bruin.

Variaties:

- geraspte kaas tussen de lagen en er overheen strooien
- roomkaas losroeren met wat melk of room en dat als vocht gebruiken
- kruiden als bieslook of tijm op elke laag aardappelen leggen
- groente van het seizoen op elke laag aardappelen leggen bijvoorbeeld schijfjes courgette in de zomer en winterwortel in de winter
- stukjes quorn, gerookte blokjes tofu of geruld (soja-) gehakt mengen met de aardappelen

Zo kunt u er een eenpansmaaltijd van maken. Heel goedkoop of iets duurder. Het is fijn om gerechten te kennen waar u eindeloos veel verschillende dingen mee kunt doen.

Eigen frieten, een alle seizoenen gerecht

Op vrijdag eten wij altijd frieten. Geen gewone frieten, maar frieten uit de oven met olijfolie. Weinig ongezonds aan en heerlijk. We verheugen ons er elke week op. Ik heb hier veel mee geëxperimenteerd en het beste resultaat ontstaat wanneer de (biologische!) aardappelen met schil eerst bijna gaar gekookt of gestoomd worden. Geen enkel smaakverlies, gezond en het goedkoopst omdat u niets weggooit. Af laten koelen en in repen snijden. Eerst goed mengen met een beetje volkorenmeel. Daarna een scheut, ongeveer twee eetlepels olijfolie op een pond, erdoor husselen. Uitspreiden op een bakplaat die met bakpapier bedekt is, en dan bakken in de oven op 225° tot ze zowel van onderen als boven mooi bruin en knapperig zijn. Dit duurt ruim een half uur bij ons. Eventueel zout erover strooien. Bij dikke frieten geef ik zelfgemaakte mayonaise. Van dunne maak ik een 'patatje oorlog' met currysaus, mayonaise en een fijngesneden uitje. Soms maak ik

pindasaus. Wij eten het meestal met een salade erbij en een biogardetoetje na. Soms maak ik er een kroketje, of iets anders passends bij.

Appelmoes

Traditioneel en lekker is appelmoes bij frieten. Het klokhuis uit goudrenetten (of andere moesappels) halen en ze eventueel schillen. De appels in stukken snijden en zachtjes koken in een bodempje water. Op smaak brengen met honing - doe ik altijd - en kaneel. Of als toetje: appelmoes met kaneel en rozijnen erop en biogarde of yoghurt daarop. Dag van tevoren maken want de rozijnen nemen veel vocht op, dus de yoghurt wordt er heel dik en romig van. Wij eten dit toetje heel vaak. Voor iets feestelijks: nog wat appelmoes op de yoghurt, slagroom en eventueel nog wat chocoladeraspel of nootjes.

Burgers Goedkoop en gezond!

Broodburgers

Oud brood mengen met een eitje en een scheutje melk of plantaardige bouillon. Smaakmakers erdoor als groene kruiden, of specerijen als kerrie of paprikapoeder. Een uurtje laten staan. Het moet nu een compacte massa zijn. Hier burgers van vormen en bakken tot ze bruin zijn. Het kan ook zoet met suiker, honing, rozijnen, cacao, gember of een combinatie. Met stukjes fruit erdoor is ook lekker. U kunt er dan nog yoghurt of vanillevla bij geven.

Aardappelbroodburgers

Zelfde hoeveelheid gekookte aardappelen en geweekt brood mengen. Op smaak brengen met kruiden. Zo is het goed, maar er kan ook nog geraspte kaas, gerookte tofu, of een fijngesneden groente door.

Havermoutburgers

100 gram havermout, 1 ei en krap 1 dl (soja) melk mengen. Kruiden met peper, zout, specerijen of tuinkruiden. Een gehakt uitje erdoor en een uurtje laten staan. Dan pas ziet u of het de goede dikte heeft. Er platte schijven van vormen. In dit geval vier. Door paneermeel wentelen en gaar en goudbruin bakken.

Kwarkburgers

Kwark en van die hoeveelheid 1/3 meel toevoegen en 1/3 gaar graan. Elk soort graan en alle meel is mogelijk. Voor hartig kunt u wat tuinkruiden toevoegen en voor zoet wat honing. Goed mengen, er burgers van vormen en zeker ook een uur laten staan. De hartige in wat olijfolie bruin bakken aan beide kanten en geven bij een gekookte en rauwe groente. Als ik de zoete