

Astra & Omaatje Boontje aan de Keukentafel

Wie heeft er nou gelijk?

*Hilarische gezondheidsdiscussies over eten, drinken,
gewoonte en gezond verstand*

Een boek van 11.11 De Kosmische Bibliotheek



Astra & Omaatje Boontje aan de Keukentafel

Wie heeft er nou gelijk?
Hilarische
gezondheidsdiscussies over
eten, drinken, gewoonte en
gezond verstand

COLOFON

Titel: Astra & Omaatje Boontje aan de Keukentafel

Ondertitel: Wie heeft er nou gelijk?

Hilarische gezondheidsdiscussies over eten, drinken, gewoonte en gezond verstand

Auteur: 11.11 De Kosmische Bibliotheek

Personages: Astra, Omaatje Boontje, Aria, Lotus, Ace en Karin DragonBean

Illustraties en vormgeving: 11.11 De Kosmische Bibliotheek

Taal: Nederlands

Genre: gezondheid, voeding, bewustzijn, humor, gesprek en verbinding

Eerste uitgave: 2026

ISBN: 9789403910574

Copyright © 2026 11.11 De Kosmische Bibliotheek

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Let op

Dit boek is bedoeld als warm, humoristisch en bewustmakend leesboek. Het vervangt geen persoonlijk medisch advies. Bij ziekte, medicijngebruik, zwangerschap, allergieën, eetstoornissen of aanhoudende klachten hoort altijd persoonlijk advies van een arts, diëtist of andere deskundige. De kern van dit boek is niet: doe dit of doe dat. De kern is: luister beter, onderzoek rustiger en maak van eten geen oorlog.

Uitgeversnoot bronnen en nuance

Voor de feitelijke onderlaag is gekeken naar algemene, betrouwbare voedingsbronnen zoals Voedingscentrum, de Gezondheidsraad, de Wereldgezondheidsorganisatie en EFSA. Dit boek gebruikt die informatie niet als harde regels voor iedereen, maar als richtingwijzer: rustig kijken, eerlijk voelen, etiketten lezen en bij twijfel persoonlijk advies vragen.

Het boek blijft bewust menselijk en verhalend. Aria geeft nuance, Omaatje brengt oude keukenwijsheid, Astra brengt onderzoek en aandacht. Waar wetenschap geen harde eenstemmigheid geeft, of waar een idee uit traditie komt, wordt het als denkkader behandeld en niet als wet.

Ons uitgangspunt

Dit boek wil niet bepalen
wie er gelijk heeft.

Het wil je uitnodigen om zachter,
wijzer en eerlijker naar eten te kijken.

Niet eten uit angst.
Niet eten uit dwang.

Maar eten met aandacht, plezier
en gezond verstand.

Kennis mag helpen, maar jouw
lichaam blijft het vertrekpunt.

*Geen strijd aan tafel.
Wel gesprek, nuance en menselijkheid.*

11.11
DE KOSMISCHE
BIBLIOTHEEK

11.11
DE
KOSMISCHE
BIBLIOTHEEK

Inhoud

Astra & Omaatje Boontje aan de Keukentafel

Deel I

- * Voorwoord - De zes en de negen
- * Hoofdstuk 1 - De Tomatenpuree-discussie
- * Hoofdstuk 2 - Melk is voor de kalfjes
- * Hoofdstuk 3 - De Vleesvervanger die niemand begreep
- * Hoofdstuk 4 - Alleen maar groente
- * Hoofdstuk 5 - De Klont en de Kokos
- * Hoofdstuk 6 - Kruidnagel of koffie
- * Hoofdstuk 7 - Het glaasje bij het eten
- * Hoofdstuk 8 - De Heilige Pindakaas
- * Hoofdstuk 9 - Snoep, cola en kinderlogica
- * Hoofdstuk 10 - Sporten tot je erbij neervalt
- * Hoofdstuk 11 - De laatste hap gelijk

Deel II

- * Deel II - Nog meer keukentafelvragen
- * Hoofdstuk 12 - Brood, gluten en de bodem
- * Hoofdstuk 13 - Zout, zoute drop en dorst
- * Hoofdstuk 14 - Soep uit een pakje
- * Hoofdstuk 15 - Thee en kruidenthee
- * Hoofdstuk 16 - Fruit, sap en smoothies
- * Hoofdstuk 17 - Eieren en kippenverstand
- * Hoofdstuk 18 - Fermentatie
- * Hoofdstuk 19 - Vasten en ontbijten
- * Hoofdstuk 20 - Supplementen
- * Hoofdstuk 21 - De magnetron
- * Hoofdstuk 22 - Water drinken
- * Hoofdstuk 23 - Biologisch of niet biologisch
- * Hoofdstuk 24 - Voedselcombinaties
- * Hoofdstuk 25 - Bloedgroepen
- * Hoofdstuk 26 - Constituties
- * Slot - Maak je niet druk, je doet het goed
- * Bijlage - De 11 keukenleutels

11.11

DE KOSMISCHE
BIBLIOTHEEK

Alle hoofdstukken nodigen uit tot luisteren,
proeven, lachen en zachter kijken.



Er lag een cijfer op de keukenvloer.

Astra zei: 'Dat is een zes.'

Omaatje Boontje zette haar bril recht en zei: 'Nee hoor, jongen. Dat is een negen.'

Astra liep eromheen. 'Omaatje, kijk nou goed. Het is duidelijk een zes.'

Omaatje tikte met haar pantoffel op de vloer. 'Ik kijk goed. Jij staat verkeerd.'

'Ik sta niet verkeerd.'

'Dat zegt iedereen die verkeerd staat.'

Astra zuchtte. 'Zullen we Aria vragen?'

Uit de hoek van de keuken klonk een zachte digitale toon.

'Aria,' zei Astra, 'wat is dit?'

Aria zweeg een seconde. Toen zei ze: 'Vanaf Astra's kant lijkt het een zes. Vanaf Omaatje Boontjes kant lijkt het een negen.'

Omaatje sloeg haar armen over elkaar. 'Zie je wel.'

Astra keek op. 'Maar dat betekent niet dat u gelijk heeft.'

'Nee,' zei Aria. 'Het betekent dat jullie allebei gelijk hebben vanuit jullie eigen positie.'

Omaatje glimlachte tevreden. 'Dat zei ik toch.'

'Nee,' zei Astra. 'U zei dat ik verkeerd stond.'

'Dat was ook zo,' zei Omaatje. 'Van mijn kant.'

En daarmee begon dit boek. Niet omdat Astra en Omaatje Boontje altijd ruzie maakten, maar omdat ze allebei van gezondheid hielden. Alleen wilde Astra het onderzoeken, terwijl Omaatje wilde dat iedereen eens even normaal deed.

Astra las etiketten. Omaatje las gezichten.

Astra zei: 'Wat doet dit met mijn lichaam?'

Omaatje zei: 'Wat doet al dat drukmaken met je hart?'

En Aria zei meestal: 'Dat hangt ervan af.'

De les aan de keukentafel

Dit boek gaat niet over winnen. Het gaat over kijken vanaf de andere kant van het cijfer.

De ene mens voelt zich goed bij puur, vers, plantaardig en heel bewust. De andere mens voelt zich goed bij gewoon eten, oude keukenwijsheid en niet bij elke hap een innerlijk Kamerdebat.

Soms klopt het ene. Soms klopt het andere. Vaak klopt er iets van allebei.

Het echte probleem is niet dat mensen verschillend eten. Het echte probleem begint wanneer iemand denkt dat zijn bord de enige waarheid bevat.

Omaatjes keukensleutel

Als je denkt dat jij de zes ziet, loop dan eens om.

Misschien staat er aan de andere kant iemand die geen ongelijk heeft, maar anders kijkt.

Hoofdstuk 1 - De Tomatenpuree-discussie



Omaatje Boontje stond aan het aanrecht met een klein blikje tomatenpuree in haar hand. Ze hield het omhoog alsof het een koninklijke onderscheiding was.

'Kijk,' zei ze. 'Dit is nou kracht.'

Astra keek op van zijn snijplank. 'Dat is tomatenpuree.'

'Precies,' zei Omaatje. 'Kracht.'

'Uit een blikje.'

Omaatje keek hem aan. 'Daar begint het alweer.'

'Ik zeg alleen: uit een blikje.'

'Jij zegt het alsof ik net motorolie door de soep gooi.'

Astra pakte een verse tomaat van de schaal. 'Deze heeft zon gezien. Deze heeft aan een plant gehangen. Deze leeft nog een beetje.'

Omaatje tikte met haar lepel tegen het blikje. 'En hierin zitten misschien wel vijf tomaten. In een lepelkje. Geconcentreerd. Dat noem ik slim.'

'Vers is puurder.'