

*Het duurzame*

# **ENDO-DIEET**

**ONTSTEKINGSREMMENDE  
VOEDING ALS BASIS**



I LOVE ECO

*closer to nature*

— ACADEMY —

I Love Eco wil de natuur dichterbij jou en jou dichterbij de natuur brengen. Via blogberichten, boeken en andere publicaties, offline en online cursussen (her)ontdek je wat de kracht van de natuur in jouw leven kan betekenen.

Voor Anja

# INHOUD

---

## I Welkom!

- 8 Hey! Ik ben Barbara
- 9 Hoe wij eten
- 11 Hoe endometriose mij stilaan vloerde

## II Wat achtergrond

- 14 Endo-dieet: het lijstje
- 17 Waarom duurzaam?
- 18 Mijn voorraadkast
- 23 Een andere kijk op koolhydraten en vezels

## III Recepten

- 28 ONTBIJT
- 29 Yoghurt met fruit, pitten, noten en zaden
- 30 TIP: de perfecte ontbijtmix
- 31 Overnight oats
- 32 Haverpannenkoek
- 33 TIP: smoothies
- 34 Rode smoothie
- 35 Groene smoothie
- 36 Mijn favoriete smoothie
- 37 TIP: Zelf zuivelvervangers maken & cashewmelk
- 38 'Kaas'-recepten
  
- 39 LUNCH & ONDERWEG
- 40 Verwarmende linzensoep
- 41 Pompoensoep met broccoli
- 42 Tomaten-linzensoep
- 43 TIP: Buddha-bowls
- 44 Buddha-bowls per seizoen
- 45 Snelle quinoa-salade

- 46 Bloemkool-couscous
- 47 TIP: brood & beleg
- 48 Hummus met tomaat
- 49 Wortelmartino
- 50 Champignonbeleg
- 51 Citroencrème
- 52 Courgettebrood
- 53 Naan-broodjes
  
- 54 AVONDETEN
- 55 Polenta met groenten
- 56 Risotto met paddenstoelen
- 57 TIP: risotto
- 58 TIP: pasta zonder gluten
- 59 Pasta met asperges
- 60 One pot pasta
- 61 Spirelli al ragù
- 62 Winterse ovenschotel
- 63 Bloemkoolsalade
- 64 Zomerse salade
- 65 Salade zoete aardappel
- 66 TIP: vleesvervangers
- 67 Bonen-wortelburger
- 68 Noten-groentenburger
- 69 Kikkererwtburger
- 70 Chili sin carne
- 71 Groentecurry
- 72 Een lekker bordje vol
  
- 73 TUSSENDOORTJES
- 74 Energieballen
- 75 Amandelkoekjes
- 76 Haverkoeken
- 77 Granolarepen
- 78 Geroosterde noten
- 79 Pruiementaart
- 80 Koekje van simpel deeg
  
- 81 TOT SLOT
- 82 Geraadpleegde bronnen





*Welkom!*

# Hey! Ik ben Barbara

---

Hey! Ik ben Barbara. En ik ben zò blij dat jij dit boek kocht! Want dat wil zeggen dat ook jij de keuze maakt om met het duurzame endo-dieet aan de slag te gaan en, net zoals ik, oplossingen voor je gezondheidsproblemen dichterbij de natuur een kans wil geven.

Dat heeft bij mij wel even geduurd, voor ik dat durfde: mijn gezondheid in eigen handen nemen. Op mijn elfde kreeg ik de diagnose jeugdreuma, na een hobbelig parcours van veel pijnopstoten. Een traject van véél onderzoeken, medicatie, nog meer medicatie, bezoeken aan kinesist en het zwembad volgden. Tot mijn dertigste werd nooit de link met voeding gelegd. Die legde ik toen zelf, vastbesloten om na negentien jaar van klassieke aanpak van gewrichts- en spierpijnen het in mijn volgend decennium anders aan te pakken. Ik gooide (in overleg met mijn huisarts) mijn medicatie in de vuilnisbak en ging heel bewust op mijn lichaam letten nadat ik iets in mijn voedingspatroon wijzigde. Het eerste wat ik schraptte, was vlees, iets later vis, want dierlijke eiwitten lokken bij mij migraine-aanvallen uit. Volgens mijn osteopaat een logische reactie van mijn dikke darm die wel wat te verduren had door die negentien jaar van ontstekingsremmers. Nog wat later volgde heel bewust de shift naar biologische voeding, voor een groot deel uit mijn eigen moestuin. Ik werd gezonder en gezonder.

In 2017 nam ik de blog 'I Love Eco' over: het werd mijn online plekje om lezers mee te laten kijken in onze keuken, moestuin en eco-way of living. Het overgrote deel van de berichten gaat over eten. Jaar na jaar neemt de wetenschappelijke kennis over duurzame voeding toe. Er bestaat een manier om én jezelf én de planeet te verzorgen: duurzame voeding. Het verbaast me dat hier in verhouding tot de baten voor ons lichaam én de planeet, relatief weinig over gesproken wordt.

Ik beseft dat niet iedereen met gezondheidsklachten zomaar kan zeggen: vanaf nu doe ik het op mijn manier en neem ik geen medicatie meer. Wat ik met mijn verhaal, dit kookboek, mijn workshops en mijn blog wil tonen, is dat je via voeding wel al heel veel kunt doen. Ik leerde mijn lichaam veel beter kennen en voel nu aan welke voeding wel of niet goed voor me is in een bepaalde situatie. Laat je zeker begeleiden door een voedingsdeskundige als je voelt dat je daar nood aan hebt.



# Hoe wij eten

---

**Zelfgemaakt:** wij maken bijna alles zelf. Dat is niet alleen lekker en fijn om te doen. Je vermijdt op die manier ook een pak chemische toevoegingen door de voedingsindustrie, om voeding langer houdbaar te maken of er mooier te laten uitzien.

Op het ritme van de **seizoenen**. In de zomer en de herfst verwerken we dus ook veel groenten en fruit om te bewaren en op te eten in de winter de lente.

Vers uit de **moestuin** als het kan, lekker **lokaal** als dat niet kan. Onze moestuin is niet zo groot, maar in de zomer slagen we er wel in ongeveer vijf dagen per week uit de moestuin te eten en nog wat in te maken voor later.

We geven de boer **eerlijke prijs** voor zijn producten, zodat hij / zij de tijd en energie die nodig is, in ons eten kan steken. Daarom kopen we zoveel mogelijk via de korte keten.

**Biovoeding** voor minder pesticiden. Vrouwen met endometriose zijn bijzonder gevoelig voor de negatieve effecten van (residu's van) pesticiden in voeding. Die werken immers hormoonverstorend. Daarom zal ik altijd voor bio kiezen als ik de keuze heb.

**Verpakkings- en plasticvrij:** onze voorraadkast staat vol glazen potten met droge voeding. Voor in de vriezer en voor onderweg gebruiken we glas of roestvrij staal. Bij verhitting van plastic komen er immers microplastics vrij die ook hormoonverstorend kunnen werken.

**Planning:** op zondag bereiden wij onze hele week voor en verwerken we groenten voor buddha bowls (meer op pagina 43) en maken we stoofpotjes klaar. Zo zijn we gewapend voor de drukke werkweek. Hiervoor is een weekmenu de leidraad.