
Anna Zeven

Het Nieuwe Eten

KOOK COACH BOEK



Uitgeverij Akasha

Voorwoord door Ralph Moorman 7

Waarom dit boek en hoe te lezen 8

Eten en ik 8

Deel 1

Hoe ons eten hun eten werd

Help, ons eten is gebotoxt! 12

De onbewuste verslaving die iedereen in haar macht heeft 13

Don't get high of your own supply 15

Lekker belangrijk 16

De grootste 'daders' uitgelicht 17

Suiker: voeding, drug of vergif? 17

Eten zonder tarwe en gluten – hype of realiteit? 21

Melk is zeker niet goed voor elk! 24

Experimentele scheikunde 26

Hormonale disbalans 30

Vlees, vis en zout: broodnodig? 32

Zout, jodium, zeewier en vis 33

Overleven in de jungle van onderzoeksresultaten 34

Neem het heft weer in eigen handen 35

Deel 2

Het Nieuwe Eten

Het antwoord: Het Nieuwe Eten 38

Pijler 1 / Eet zoals de natuur het aanbiedt 39

Dag Schijf van vijf, hallo Voedselzandloper! 39

Cliché maar waar: eet gevarieerd 47

Eet biologisch en puur 47

Pijler 2 / Koester je hormoonbalans 49

Hormonen in balans met voeding 49

Hormonen in balans tijdens beweging 52

Onderzoek je hormonale disbalans 52

Pijler 3 / Eet mindful 53

Mindful eten doe je zo 53

Lekker is anders 55

Kweek gezonde gedachten 57

Mindfulness en je lichaam 60

Pijler 4 / Beweeg mindful 62

Beweeg jezelf naar een groter lichaamsbewustzijn 62

Iedereen is anders 63

Mindful sporten 63

Ontspan en krijg de diepste inzichten 65

Pijler 5 / Oogst je geluk! 67

Hier en wel nu 67

De rol van emoties 68

Onthecht genieten 68

Geheime ingrediënten 69



Deel 3

Het afkickprogramma

De afkickstart 76

Iedereen is verslaafd 76

Verslaving ontleed 76

De twaalf afkickstappen van Het Nieuwe Eten 78

Uitleg bij de afkickstappen 79

Het afkickprogramma – praktisch 87

Fase 1 / Ontbijt, het kan ook anders 88

Fase 2 / SnoepGoed 88

Fase 3 / Lunchen zonder brood kan! 88

Fase 4 / De Nieuwe Maaltijd 88

Dit kun je verwachten... en tips! 89

Nooit meer zorgen om de lijn, wat een verademing! 89

Zo werkt het 89

Verbluffende resultaten 90

Deel 4

Het Nieuwe Koken

Voordat je begint 94

Is Het Nieuwe Eten betaalbaar? 94

Is het haalbaar? 94

Hot and happening... superfoods! 95

Vers en homemade 96

Weekplanner 99

De recepten 100

Smooth starters 102

Ontbijt 114

Pap en ontbijtgranen 115

Ontbijtgemakgebak 122

Pannenkoeken 124

Vruchtensalade 128

Lunch 130

Broodvarianties 131

Smeersels / hartig 134

Smeersels / zoet 142

Complete lunchideeën 145

Salades 154

Soep 166

De Nieuwe Maaltijd 178

Desserts 210

Ovendesserts 211

Mousse en vla 212

Pudding 213

IJs 214

SnoepGoed en snacks 218

Zoete snacks 219

Cacaofantasie 221

Hartige snacks 224

Koek, gebak en feestdagen 228

Gebak 229

Koekjes 240

Feestdagen 241

Basics 244

Uitingen van dank 251

Receptenregister 252

Bronvermelding 254



Waarom dit boek en hoe te lezen

8

*Lieve,
mooie mensen,*

Mijn enige doel met dit kookcoachboek is je ertoe aan te zetten gezond(er) te worden. De rest volgt vanzelf: (weer) kunnen genieten van je lichaam, je heerlijk licht en energiek voelen en ervaren dat het leven je weer of nóg meer toelicht, dat je gezond oud kunt worden, vrij van ouderdomskwalen en welvaartsziekten. Eet je bewust, dan gaat dit alles vanzelf, echt! Ik heb dit aan den lijve ondervonden en wil dit met iedereen delen. Alleen met oud worden heb ik nog niet zoveel ervaring, maar dat komt vanzelf... toch?

Dit is dus geen dieetboek, integendeel. Dat je met *Het Nieuwe Eten* toch kunt afvallen totdat je je natuurlijke gewicht hebt bereikt... dat is mooi meegenomen!

Let wel, dit boek kan je leven drastisch veranderen. Het kan je levensintensiteit boosten, je geluk verveelvoudigen en je vitaliteit *crystal clear* maken. En niet als in een reclamespotje, maar in werkelijkheid. Succes trekt succes (en mensen!) aan. Je vriendenkring groeit, net als je zelfvertrouwen, en het leven wordt een stuk lichter.

Als het boek niet over diëten gaat, waar gaat het dan wel over? Onder andere over verslaving. Eetverslaving. Iedereen heeft er wel in een bepaalde vorm mee te maken. Eetverslavingen verwoesten vele levens zonder dat we het doorhebben en legt, als het gaat om de extreme gevallen, een zware last op ons zorgstelsel. Denk aan de groeiende groep mensen met specifieke voedselintoleranties, allergieën, chronische vermoeidheid, migraine, diabetes, overgewicht, kanker, hart- en vaatziekten en allerhande kwalen. Tijd voor verandering!

Ik hoop je met dit boek het recept voor een gezonder leven aan te bieden. Dit recept bevat als ingrediënten heldere informatie over voeding, verdieping door oefeningen, een afkickprogramma en praktische tips om het allemaal haalbaar te maken. Daarnaast besteed ik veel aandacht aan het vergroten van je lichaamsbewustzijn, onder andere door middel van mindfulness. Door het hele boek heen kom je tips tegen om je telkens weer te helpen te kiezen voor gezond eten. Want alleen een lichaam waar je goed voor zorgt, zal zijn best doen mooi en stralend te worden!

Voor de een zal de informatie die ik geef gesneden koek zijn en voor de ander zeer vernieuwend. We hebben allemaal een ander instapmoment. Maar ook als je een doorgewinterde gezonde eter bent, kan het interessant zijn je open te stellen voor mijn relaas. *Herhaling is stilstand*, wordt er wel eens gezegd. Ik denk daar anders over: *herhaling is verdieping*. Het kan het hardnekkige poortje dat telkens weer dichtgaat voor

de zoveelste keer openen. En misschien blijft het deze keer wel open? Het inslijpen van een nieuwe gewoonte kost tijd, inspanning en veel herhaling. Dát is naar mijn idee de kracht van herhaling.

Dit boek kan van voren naar achteren gelezen worden, maar ook per deel of kriskras door elkaar – doe wat bij jou past op dit moment. Wil je snel wat gezonde recepten, dan kun je meteen achterin beginnen in het receptendeel (pagina 93). Heb je behoefte aan informatie over gezonde voeding? Begin dan aan het begin. En wil je de echte uitdaging aangaan en een eetverslaving tot aan de wortel aanpakken? Dan loont het zeker de moeite het afkickprogramma te volgen (pagina 75).

Verspreid door het hele boek kom je oefeningen tegen. Je kunt ze in principe alleen doen, maar bij sommige oefeningen kan het fijn zijn als iemand ze voorleest. Je kunt ook wisselen van rol en de ervaringen delen, wat zeer verrijkend kan zijn.

Eten en ik

Voordat het boek 'echt' begint, vertel ik je iets over mezelf en mijn relatie tot en manier van eten. Ik ben eigenlijk de belichaming van een ervaringsdeskundige. Het was altijd al mijn passie gezond te koken en dat kwam in een stroomversnelling toen mijn kinderen intolerant bleken te zijn voor koemelk en gluten. Vegetarisch en biologisch at ik al en mijn wens was suikervrij te eten. Dat laatste was de moeilijkste stap voor mij. Ook ik was verslaafd. Maar uiteindelijk is het me toch gelukt. Wat een bevrijding!

Maar... als je bijna niets meer mag, wat blijft er dan nog over? En is echt alles wat lekker is ook slecht? Geen koemelk, geen gluten, geen vlees en vis, geen suiker, wel biologisch... Ik vond het wat je noemt een behoorlijke uitdaging om aan al deze restricties te voldoen. Een zoektocht naar geschikte recepten leverde weinig op, want alle aspecten afzonderlijk komen wel aan bod in kookboeken, maar de exotische cocktail van deze *no-go's* kwam ik niet tegen. Er zat niets anders op dan zelf te gaan fröbelen en alles af te struinen om ideeën op te doen.

Het resultaat van mijn zoektochten is dit kookcoachboek. Het is een bundeling van recepten die voldoen aan het fikse eisenpakket: glutenvrij/-arm, suikervrij, koemelkvrij, vegetarisch, biologisch én hormoonfactorproof. Een deel van de recepten heb ik zelf verzonnen, andere heb ik verzameld en waar nodig aangepast aan de visie van Het Nieuwe Eten.

Annemarie Postma (auteur van onder andere *Het lichaam is perfect* en *Het leven is perfect*) heeft mij jarenlang geïnspireerd op het vlak van gezondheid en visie. Zij is dan ook een van mijn grote voorbeelden. Ze wist telkens mijn (onbewuste) gedachten te verwoorden en leerde mij hoe belangrijk het is om een positief eigenbeeld te hebben. En zeker als je bijvoorbeeld een handicap hebt.

De afgelopen tijd is mijn 'goeroe-pijl' vooral gericht op Ralph Moorman (auteur van *De hormoonfactor*, *Het hormoonbalans-dieet* en *De boodschappencoach*), die tot mijn vreugde het voorwoord voor dit boek wilde schrijven. Hij is in mijn beleving heel duidelijk en eerlijk over eten en windt er geen doekjes om. Hij diept de balans tussen hormonen nauwkeurig uit en legt uit wat het effect hiervan is op ons lichaam en ons (over)gewicht. Mocht je hier meer over willen weten, dan raad ik je aan zijn boeken te lezen.

Het receptendeel ('Deel 4: Het Nieuwe Koken', pagina 93) vormt een wezenlijk deel van dit boek. Met de schat aan gemakkelijke vegetarische recepten hoop ik je een compleet aanbod te leveren zodat je het hele jaar rond kunt eten, zonder ook maar een dag te hoeven piekeren over wat er deze keer weer op je bordje komt of verveeld te raken over de zoveelste keer rauwe courgettespaghetti. De recepten zijn koemelkvrij of -arm, glutenvrij of -arm, gegarandeerd suikervrij en overwegend hormoonfactorproof.

Alles wat van waarde is, dient doorgegeven te worden, vind ik. Duik dus lekker samen de keuken in of schotel een ander eens iets verrassend gezonds voor. Of doe eens mee aan bijeenkomsten voor iedereen die gezonder wil eten, volg op Facebook een afkickprogramma of neem deel aan een van de kook-events en -workshops voor Het Nieuwe Eten.

Wat zou ik het heerlijk vinden als alle mensen van hun eigen lichaam gingen houden, als ze zouden stralen en blaken van gezondheid, zich soepel door het leven bewegen en zó energiek zijn dat ze niet anders kunnen dan hun volledige potentieel bereiken! Dat is wat ik iedereen gun. Ik wens je heel veel plezier met het zien veranderen van je lichaam en hoop dat je je steeds meer thuis gaat voelen in jezelf, bevrijd wordt van eetdrang en vooral... lekker kunt genieten van eten!

Het Nieuwe Eten wordt je zo op een presenteerblaadje aangereikt. Kan het gemakkelijker?



www.annazeven.nl
www.hetnieuweeten.net
www.facebook.com/groups/hetnieuweeten

Anna

Deel 1

Hoe ons eten hun eten werd



Suiker versus koolhydraten

Het lichaam maakt geen onderscheid tussen een hap suiker en een hap brood.



Suikers zijn koolhydraten. Waar zitten koolhydraten in? Brood, pasta, rijst. Eigenlijk alle graansoorten. En koolhydraten hebben de eigenschap (relatief) snel opgenomen te worden in het lichaam. Waarom zeg ik dit? Omdat veel mensen nog altijd in de veronderstelling zijn dat brood gezond is. Terwijl het lichaam bij het verwerkingsproces in wezen dus geen of nauwelijks onderscheid maakt tussen een hap suiker en een hap brood. Dezelfde hersengebieden lichten op bij suiker, bij granen en dus ook bij opium (bron: *Zout, suiker, vet* van Michael Moss). Zeker snelle koolhydraten hebben dan ook een verslavende werking. Niet alleen de 'opiumreactie' in de hersenen, maar ook het hele spijsverteringsstelsel is ingesteld op zoet, waardoor we er zo intens naar verlangen. Hier ga ik later dieper op in.

In fruit zitten natuurlijk ook koolhydraten, maar deze voedingsgroep kent zo ongelooflijk veel voordelen dat ik je zeker aan zou raden hier lekker van te genieten. Zeker als dit voorkomt dat je naar iets anders grijpt.

Voordelen van het laten staan van suiker

Als er zo veel nadelen zijn aan het nuttigen van suiker, dan zijn er minstens zo veel voordelen aan het laten staan ervan. Een lijst om vrolijk van te worden:

- 1 Je blijft langer jong, soepel, gezond en levendig, zowel qua uiterlijk als vanbinnen.
- 2 Je algehele weerstand is sterker, waardoor je minder vatbaar bent voor 'normale' ziekten als verkoudheden, griep, ontstekingen, virussen, bacteriën enzovoort.
- 3 Het vermindert de kans op ouderdomsziekten drastisch (staar, reuma, beroertes, hartaanvallen, verhoogde bloeddruk enzovoort).
- 4 Het vermindert de kans op welvaartsziekten drastisch (zwaarlijvigheid, obesitas, diabetes type 2, kanker enzovoort). Diabetes type 2 zou zelfs kunnen 'genezen'.
- 5 Je lichaamssweefsel blijft elastisch, soepel en veerkrachtig.
- 6 Je houdt een natuurlijk honger- en verzadigingsgevoel.
- 7 Je voorkomt suikerverslaving.

- 8 Opname van vitaminen en mineralen kan vrijelijk plaatsvinden.
- 9 De reserve van vitaminen en mineralen blijft behouden en je botten blijven dus intact.
- 10 Je hele systeem is krachtiger, energiever.
- 11 Je hormonale huishouding blijft meer in balans.
- 12 Je gemoedstoestand is gelijkmatiger.
- 13 Je hebt meer energie.
- 14 Je energiepeil is gelijkmatiger over de gehele dag.

Als je nu nog niet overtuigd bent, weet ik het ook niet meer. Wil je meer informatie over een suikerverslaving, dan kun je het boek *100 procent suikervrij* van Carola van Bemmelen lezen. In *De Voedselzandloper* van Kris Verburgh worden zeer uitgebreid de medische achtergronden belicht van hoe suiker je ziek maakt en *Zout suiker vet* van Michael Moss geeft zeer treffend de commerciële kant van suiker weer.

Maar nu je op het punt staat suiker uit je voedingspatroon te schrappen of nóg meer overtuigd bent van je keuze dit zoete vergif achterwege te laten, is het natuurlijk wel handig om te weten wat je ervoor in de plaats kunt nemen. In de paragraaf 'SnoepGoed' (pagina 218) vind je veel gezonde alternatieven.



Oefening

Zin in zoet?

- > Ga eens rustig zitten voordat je een hap neemt van je gebakje, chocoladereep of andere zoete snack. Kom even tot jezelf en neem dan met volle aandacht een hap. Wat gebeurt er met je? Wat voel je? En hoe graag wil je een volgende hap? (Doe ook de oefening op pagina 24.)

Belasting van het immuunsysteem, hoe werkt dat?

Laten we beginnen bij een gezonde toestand. Het lichaam is gezond en het immuunsysteem is in balans. Er zijn geen speciale activiteiten en de vitaminen en mineralen die je binnenkrijgt, worden normaal verwerkt en eventueel opgeslagen.

Dan komt er een verkoudheidsvirus binnen. Het immuunsysteem komt in actie. Kort gezegd draait je immuunsysteem op vitaminen en mineralen. Het neemt alle vitaminen en mineralen die binnenkomen direct in beslag en spreekt zo nodig de voorraad aan. Als die op is, vraagt het lichaam om meer. De vraag van het lichaam naar deze voedingsstoffen stijgt dus in tijd van ziekte. Dit blijkt onder andere uit een onderzoek waarbij is gekeken naar de opname van vitamine C (bron: *Suiker, het zoete vergif* van Huib Stam). Proefpersonen die verkouden waren, namen meer vitamine C op dan de groep gezonde mensen. De vraag van het lichaam om extra vitamine C steeg aanzienlijk bij een neusverkoudheid – kun je nagaan wat je nodig hebt om van een ernstige infectie te genezen!

Dit mechanisme van een sterkere behoefte aan vitaminen en mineralen werkt bij alle binnenkomende bedreigende stoffen zo. Dus niet alleen bij verkoudheid en ziekte stijgt de vraag naar de nodige voedingsstoffen, maar ook bij schadelijke (chemische) stoffen, zoals E-nummers, pesticiden én suiker. Eigenlijk is alles wat we binnenkrijgen een belasting voor ons systeem. Bij alles wat erin gaat, gaan er alarmbellen af en komt de hele boel in actie om de balans te hervinden. Het lichaam zoekt altijd naar balans. En bij het herstellen van die balans heeft het lichaam natuurlijk veel meer aan voedzame 'bedreigingen' dan aan lege calorieën (vetten en suikers die zijn toegevoegd aan producten, maar die geen voedingswaarde bevatten).

Eten zonder gluten en tarwe – hype of realiteit?



In de media verschijnen steeds meer verontrustende berichten over tarwe en gluten. Een logisch gevolg is dat veel mensen tarwe en andere granen de rug toekeren. Van deze 'voedingsstof' wist ik al wel dat er nadelen aan kleefden, maar toen ik bij een zoektocht de onderste steen boven probeerde te halen stond ik versteld van wat ik ontdekte. Hieronder vind je de redenen waarom ik deze productgroep zelf liever laat staan.

Redenen om tarwe/gluten te mijden

Elf redenen om tarwe/gluten te mijden:

- 1 Steeds meer mensen zijn sensitief, intolerant of allergisch voor gluten.
- 2 Inname van gluten werkt allergieën in de hand.
- 3 Het eten van tarwe maakt oud, dik en ziek.
- 4 We zijn niet gebouwd op zulke hoeveelheden graan.
- 5 Tarwe beslaat 20 procent van onze totale voedselinname.
- 6 De huidige tarwe is extreem veredeld.
- 7 Het eten van tarwe bemoeilijkt de opname van vitaminen en mineralen.
- 8 Tarwe bevat nagenoeg geen voedingsstoffen.
- 9 In tarweproducten wordt vaak gist gebruikt.
- 10 Gluten/tarweproducten bevatten vaak schadelijke transvetten.
- 11 Tarwe heeft een verslavende werking.

Wat is gluten?

- > 'Gluten' is Latijn voor 'lijm' en is in feite niets anders dan eiwitten die ervoor zorgen dat een boterham niet uit elkaar valt. Een soort eetbare lijm dus.
- > Gluten is niet in water oplosbaar en wordt door de plant opgeslagen in de graankorrel om te dienen als reservevoedsel.
- > De schadelijke stof in gluten heet gliadine.

Hormonale disbalans

Hormonen worden vaak vooral geassocieerd met de menstruatiecyclus en zwangerschap, maar hormonen omvatten veel meer dan dat. Samen met het zenuwstelsel sturen hormonen zo'n beetje alles aan in ieders lichaam. Ze zijn te vergelijken met boodschappers die alle opdrachten doorgeven om de boel in actie te zetten. Denk aan honger- en verzadigingsgevoel, spijsvertering, spieropbouw of -afbraak, maandelijkse cyclus en voortplanting, vetopslag.

Je kunt je voorstellen dat er bij zo'n enorm en complex systeem wel eens wat mis kan gaan. Zeker wanneer het lichaam niet de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt of blootgesteld wordt aan een ongezonde leefstijl in het algemeen. Zijn je hormonen uit balans, dan drukt dat vaak enorm op je immuunsysteem en kun je van van alles last krijgen: van ongemakken als een droge huid en vocht vasthouden tot ingrijpendere aangelegenheden als botontkalking en de welbekende welvaartsziekten.

Er is in de afgelopen jaren veel meer bekend geworden over hormonen en het wordt daardoor steeds duidelijker dat bij veel mensen de hormoonhuishouding niet optimaal werkt. Voeding is hierin een belangrijke schakel. Het lastige hieraan is dat mensen dat niet merken of de link niet leggen. Hieronder beschrijf ik verschillende hormonale verstoringen en daarna lees je in hoeverre hormonen en voeding kunnen samenhangen.

Fluctuerende bloedsuikerspiegel

Neem nu de bloedsuikerspiegel. De meesten van ons hebben er wel eens van gehoord. We eten iets waardoor de bloedsuikerspiegel stijgt, maar merken daar waarschijnlijk verder niet zoveel van. Even later krijgen we weer trek. We eten nog wat. En gezien ons hedendaagse (koolhydraatrijke) menu ligt het voor de hand dat dit weer iets is wat de bloedsuikerspiegel opjaagt. En we merken weer bar weinig van wat er allemaal in ons gebeurt.

Ondertussen is ons lichaam keihard aan het werk om de balans te bewaren en haalt het kunst- en vliegwerk uit zodat wij zo goed mogelijk kunnen presteren. Elke seconde weer. Als wij ons lichaam met – in dit geval – koolhydraatrijk voedsel aanvallen, brengen we ons lichaam uit balans en zadelen we het op met behoorlijk wat extra werk. We zouden die energie liever voor iets anders gebruiken, toch?

Om nog even door te gaan op het voorbeeld van de bloedsuikerspiegel: op de lange termijn kunnen er overgewicht en diabetes type 2 ontstaan – die op hun beurt heel nare gevolgen hebben. Het is dus erg belangrijk om de bloedsuikerspiegel zo stabiel mogelijk te houden. Ik kom hier later uitgebreid op terug ('Koester je hormoonbalans', pagina 49).



Het is belangrijk om de bloedsuikerspiegel zo stabiel mogelijk te houden.

Schildklierproblemen

Een ander voorbeeld van een hormonale disbalans die veel voorkomt, is een trage of juist een snelwerkende schildklier. Ook hier merk je niet direct iets van. Je staat niet op een dag op en denkt: hé, wat werkt mijn schildklier snel, zeg! Nee, helaas werkt het zo niet. Wel merken we, zeker op de langere termijn, de gevolgen ervan.

Klachten die voorkomen bij een trage schildklier zijn haaruitval, droge huid, extreem moe, kouwelijkheid en ga zo maar door. Een snelle schildklier geeft juist de volgende klachten: gejaagdheid, warme en vaak vochtige huid, bolle of uitpuilende ogen, hartkloppingen, trillende handen enzovoort.

Andere soorten hormonale disbalans

Ik heb je nu twee voorbeelden gegeven, maar er zijn natuurlijk veel meer hormonen die uit balans kunnen zijn. Zo kun je te veel cortisol hebben (hoge bloeddruk, spierverslaving, slecht slapen), te veel oestrogeen (hevige menstruaties, borstvorming bij mannen, botontkalking) of te weinig testosteron (vet op buik, weinig spiermassa, laag libido). Dit is slechts een kleine greep uit de 'hormonale disbalanswinkel'.

Oorzaken van een hormonale disbalans

Wat veroorzaakt nu een disbalans in ons hormonale systeem? Daar is geen eenduidig antwoord op te geven. We worden blootgesteld aan oneindig veel factoren die van invloed zijn op onze hormonen. Zeker is wel dat onze voeding er een grote rol in speelt. Zo zitten er in de (plastic) verpakking van ons

Beweeg mindful

Als ik ergens mijn lichaamsbewustzijn mee heb vergroot, dan is het wel met beweging! Vroeger, een jaar of acht geleden, kon ik niet fietsen. Nou ja, ik kon het wel, maar zat krampachtig met samengeknepen billen op het zadel uit angst te vallen. Alles veranderde toen ik begon met body balance, een combinatie van tai chi, yoga, pilates, meditatie enzovoort. Ik leerde mijn lichaam kennen, leerde mijn grenzen te herkennen en begon op mijn lijf te vertrouwen. Nu fiets ik elke week met twee kinderen op een volgeladen fiets van de biologische boerenmarkt naar huis.



Beweeg jezelf naar een groter lichaamsbewustzijn

Het grote voordeel van een groot lichaamsbewustzijn is dat het veel gemakkelijker is om aan te voelen wat goed voor je is. Dat geldt zowel voor het fysiek gevoel (het lichamelijke effect van het eten van gluten bijvoorbeeld) als voor het intuïtieve gevoel (slaait mijn innerlijke antenne alarm als ik de richtlijnen van deze eetgoeroe volg?). En wanneer je eet wat goed voor je is, dan word je energieke en vitaler. Je lichaam weet exact wat wel en niet goed is voor jou, daar kun je blindelings op vertrouwen. De kunst is alleen onderscheid te maken tussen de verschillende subtiele signalen.

Je lichaam weet exact wat wel en niet goed voor jou is.

Als je eet wat goed voor je is, word je energieke en vitaler.



Zo kun je signalen ontvangen van een verstoord hormoonstelsel, je gedachten, je intuïtie, je gevoel en je lichaam. Dat kan behoorlijk verwarrend zijn. Met een klein beetje oefening weet je al beter waar je naar moet luisteren, als het gaat om het onderscheiden van signalen van je lichaam, je gedachten en de hormoonhuishouding. Dat zijn tevens de belangrijkste spelers op het gebied van voeding. Na verloop van tijd krijg je dit echt onder de knie en zul je er de vruchten van plukken.

Met een groot lichaamsbewustzijn kun je bovendien snel merken hoe iets 'valt'. Hoe voel je je een uur na het eten van bijvoorbeeld een melkchocoladereep? En hoe voel je je na een vers gemaakte salade? Als je een goed contact hebt met je lichaam zul je voelen dat het verschil enorm is. Na verloop van tijd zul je waarschijnlijk zelfs een aversie voelen nog vóór je een product in je mond stopt. Een goed lichaamscontact is de perfecte graadmeter voor wat goed voor je is.

Een goed lichaamscontact is de perfecte graadmeter voor wat goed voor je is.

Ons lichaam is nooit gestopt met het geven van de signalen – en dat is maar goed ook. Wij zijn echter vergeten dat we ons

Ontbijtgemakgebak

122 Rode vruchten-mugcake



Voor 1 portie

- 1 eetlepel roomboter
- 30 gram sojameel
- snufje zout
- 1 theelepel honing
- 2 eetlepels kookroom (soja, rijst, haver (bevat gluten), spelt (bevat gluten))
- flinke snuf kaneel
- klein kneepje citroensap
- ¼ theelepel baksoda
- 2 flinke eetlepels rode vruchten (vers of bevroren)

- Verwarm de oven voor op 180 °C en smelt hierin de boter in een ovenvaste kom.
- Doe intussen het meel, het zout en de honing, de kookroom en de kaneel in een ovenbestendige beker of kom.
- Giet de gesmolten boter erbij en roer tot er een glad beslag ontstaat.
- Voeg snel het citroensap en de baksoda toe en roer gauw en goed door.
- Schep er de rode vruchten voorzichtig maar vlug doorheen.
- Garneer met een paar bosbessen die je er lichtjes in drukt.
- Bak ongeveer 20 minuten in de oven.



Bananencake



Voor 10-12 plakken

- 3 bananen
- 2 eieren
- 200 gram dadels
- snufje zout
- kneepje citroen
- 200 gram amandelmeel
- 1 theelepel baksoda
- 3 eetlepels maanzaad

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Vet een cakeblik in of zet alvast de siliconenvorm klaar.
- Pureer de bananen, de eieren, de dadels, het zout en het citroensap tot een gladde massa.
- Voeg dan het amandelmeel toe en pureer tot een glad mengsel.
- Voeg de baksoda toe en zet de blender heel kort aan, aangezien de baksoda direct gaat werken als hij in contact komt met het beslag.
- Giet het beslag snel in de vorm en bestrooi met het maanzaad.
- Bak ongeveer 40 minuten in de oven.

Variatie

Meng er eens wat noten, kaneel, koekkruiden, gedroogd fruit of gerapt kokor door. Doe dit altijd voordat je de bakroda toevoegt, want de bakroda gaat meteen werken.



Sobere amandelcake



Voor 10-12 plakken

- 200 gram amandelmeel
- 1 deciliter amandelmelk
- kneepje citroen
- 4 eieren
- 1 theelepel baksoda
- kokosolie of roomboter, voor het invetten

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Mix alle ingrediënten, behalve de kokosolie of de roomboter, tot een glad beslag.
- Vet een cakeblik in met kokosolie of roomboter.
- Giet het beslag in het cakeblik en bak de cake ongeveer 45 minuten in de oven.

Tips

Perfekte 'after-workoutnack'.

Variaties

- Je kunt voor de frisse maak wat roodfruit bij deze cake verwerken.
- Meng er eens wat noten, kaneel, koekkruiden, gedroogd fruit of gerapt kokor door. Doe dit altijd voordat je de bakroda toevoegt, want de bakroda gaat meteen werken.



Kaascrackers



Voor 20-25 crackers

- 30 gram kokosolie of roomboter
- 40 gram lijnzaad
- 35 gram zonnebloempitten
- 35 gram pompoenpitten
- 15 gram sesamzaad
- 1 eetlepel pijnboompitten
- 1 eetlepel maanzaad
- 1 eetlepel rozemarijn
- 1 groot ei
- 30 gram oude geitenkaas
- snuf zout
- 70 gram amandelmeel

- Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed de bakplaat met bakpapier.
- Smelt de kokosolie of roomboter op laag vuur in een pannetje of in de oven.
- Doe alle ingrediënten, behalve het amandelmeel, in de blender en meng zorgvuldig totdat er nog wel structuur in zit.
- Meng het amandelmeel er goed doorheen.
- Schep het mengsel op de met bakpapier beklede bakplaat. Leg er een even groot vel bakpapier op en rol het mengsel met een deegroller uit tot een dunne gelijkmatige plak.
- Haal het bovenste vel bakpapier weg en snijd het mengsel met een pizzaroller in stukken.
- Bak de crackers in ongeveer 13 minuten lichtbruin.

Variaties

- Laat de kaas en de rozemarijn weg en je hebt een lekkere basiscracker die overal bij past.
- Gebruik tijm in plaats van rozemarijn voor een heel andere versnatie.
- Wil je helemaal geen zuivel? Vervang dan de kaas door edelginstokken.



Chococrackers



Voor 20-25 crackers

- 50 gram zonnebloempitten
- 40 gram lijnzaad
- 15 gram honing
- 10 gram pompoenpitten
- 10 gram sesamzaad
- 10 gram cacaonibs
- 15 gram cacao
- 30 gram amandelmeel
- 30 gram kokosolie of roomboter
- 1 groot ei
- snuf zout

- Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed de bakplaat met bakpapier.
- Smelt de kokosolie of roomboter op laag vuur in een pannetje of in de voorverwarmende oven.
- Doe alle ingrediënten, behalve het amandelmeel en de cacao, in de blender en meng zorgvuldig totdat er nog wel structuur in zit.
- Meng het amandelmeel en de cacao en cacaonibs er goed doorheen.
- Schep het mengsel op de met bakpapier beklede bakplaat. Leg er een even groot vel bakpapier op en rol het mengsel met een deegroller uit tot een dunne gelijkmatige plak.
- Haal het bovenste vel bakpapier weg en snijd het mengsel met een pizzaroller in stukken.
- Bak de crackers in ongeveer 13 minuten lichtbruin en geurig.

Variatie

Zo los uit het vuistje heerlijk, maar ook met wat kokosolie en schijfjes banaan of bijvoorbeeld met zelfgemaakt amandelmeemel (pagina 140).

Goopsie bread



Voor 7-8 broodjes

- 3 eieren
- 100 gram zijdetofu of zachte geitenkaas naturel
- snufje zout
- klein scheutje citroensap of azijn
- ½ eetlepel psylliumvezels
- Verwarm de oven voor op 150 °C.
- Splits de eieren en doe de eiwitten en dooiers in aparte kommen.
- Roer de zijdetofu of de geitenkaas, het zout en sap tot een gladde massa.
- Klop de eiwitten met het zout stijf.
- Doe de eidooiers met het mengsel in een beslagkom en mix dit tot een luchtig en vloeibaar geheel.
- Voeg de psylliumvezels toe en roer tot een glad geheel.
- Spatel het eidooiermengsel voorzichtig door de eiwitten totdat alles redelijk goed gemengd is.
- Verdeel het beslag op een bakplaat in zes tot acht rondjes of giet in siliconenvormpjes.
- Bak de broodjes in ongeveer 25 minuten op 150 °C.

Variaties

- Voeg je er ½ theelepel wijnsteenbakpoeder aan toe, dan worden de broodjes luchtiger. Doe je er een eetlepel amandelmeel door, dan worden ze juist steviger.
- Je kunt er allerlei zaden en pitten doorheen roeren, maar ook bijvoorbeeld wat Italiaanse kruiden.
- Spreid het beslag helemaal glad over de bakplaat en bak het af. Verdeel daarna een laag (kokos)room eroverheen met bijvoorbeeld reizenroosruit en/of chocola. Zo heb je in een handomdraai een Zwitserse rol.



Vijgenjam



Voor 1080 gram

- 1 kilo vijgen
- 2 flinke handjes walnoten
- 4 takjes tijm
- 1 eetlepel gedroogde lavendelbloemen
- 3 volle eetlepels honing
- snufje zout

- Verwijder de steeltjes van de vijgen.
- Hak de vijgen en de walnoten fijn.
- Doe alle ingrediënten in een pannetje en laat de jam onder constant roeren dikker worden.
- Voeg naar behoeven water toe.

Chlorellasmeersel



Voor 100 gram

- 6 volle eetlepels honing
- 6 eetlepels chlorella
- 8 eetlepels tahin

- Doe alle ingrediënten in een kom en klop goed met een garde of vork.

Tips

Doe het chlorellasmeersel eens door een smoothie, over je ontbijt of cake.

Pittenpasta-za'atarwrap



Voor 2 wraps

- 2 zelfgebakken boekweitwraps of pannenkoekjes (zie avocado-zalm-pannenkoekwraps, pagina 147)
- 2 eetlepels zonnebloempittenpasta
- paar reepjes avocado
- paar reepjes komkommer
- klein handje pijnboompitten
- za'atar (specerijenmengsel)

- Besmeer de wrap met zonnebloempittenpasta.
- Vul de wrap met avocado en komkommer.
- Strooi er wat pijnboompitten en za'atar overheen.



Boerenkoolstampot met gerookte amandelen



Voor 4 porties

- 1 middelgrote knolselderij of 2 pastinaken
- 450 gram fijngesneden boerenkool
- 1 grote ui
- 1 grote teen knoflook
- roomboter
- gerookte amandelen naar smaak
- 1 ½ blokje gistvrij bouillon

- Snijd de knolselderij of de pastinaken in blokjes.
- Kook de knolselderij of de pastinaken samen met de boerenkool 10-15 minuten in een bodempje water gaar.
- Snipper intussen de ui en de knoflook en bak deze in roomboter.
- Hak de gerookte amandelen grof.
- Giet de knolselderij af en vang het kookvocht op. Doe naar smaak roomboter en bouillon erbij. Stamp tot stampot of gebruik voor een fijner resultaat de staafmixer.
- Serveer met de gerookte amandelen en een rauwkostsalade naar keuze.

Variaties

- Doe er in stukken gesneden gedroogde tomaatjes doorheen.
- Vervang de boerenkool door zuurkool.



Bietenstampot met spekjes



Voor 4 porties

- 1 middelgrote knolselderij of 2 pastinaken
- 450 gram rode bieten
- vegetarische spekjes of sojavorstjes
- 1 grote ui
- 1 grote teen knoflook
- 1 eetlepel gistvrij bouillonpoeder
- roomboter
- 75 gram rucola

- Als je rauwe (zomer)bieten gebruikt, snijd ze dan doormidden en kook ze in 20-25 minuten gaar.
- Snijd de knolselderij of de pastinaken in blokjes.
- Doe de knolselderij of de pastinaken de laatste 10-15 minuten bij de bieten.
- Snipper intussen de ui en de knoflook en bak deze samen met de vegetarische spekjes in roomboter. Gebruik je worstjes, volg dan de gebruiksaanwijzing.
- Als je gekookte bieten gebruikt, snijd ze dan in grove stukken en voeg ze bij de afgegoten knolselderij of pastinaken voordat je er een stampot van maakt.
- Giet de knolselderij af en vang het kookvocht op. Doe naar smaak roomboter en bouillon erbij. Stamp tot stampot of gebruik voor een fijner resultaat de staafmixer.
- Serveer met de spekjes of worst en een rauwkostsalade naar keuze.

Variatie

Gebruik grof gehakte gerookte amandelen in plaats van spekjes.



Zuurkoolcrumble



Voor 4-6 porties

- 1 pakje Wiener sojavorstjes (Taifun Wiener)
- 1 zoete appel of ¼ ananas
- 500 gram zuurkool
- peper en zout (naar smaak)

Crumble

- 100 gram oude geitenkaas (optioneel)
- 150 gram boekweitmeel
- 130 gram roomboter
- 2 theelepels salie
- 2 theelepels tijm
- snuf zout

- Verwarm de oven voor op 200 °C en vet een ovenschaal in.
- Snijd de worstjes en de appel of de ananas in stukjes.
- Doe de zuurkool in de ovenschaal en schep de stukjes worst en appel of ananas erdoor.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Rasp de kaas als je die gebruikt.
- Kneed alle ingrediënten voor de crumble in een aparte kom snel tot een kruimelig deeg.
- Verdeel het deeg over de ovenschaal en zet ongeveer 25 minuten in de oven.

Variatie

Meng gehakte walnoten door het deeg.



Aubergine met zoete aardappelen en spinazie met zijdetofu



Voor 2-3 porties

Aubergine met zoete aardappelen

- 1 ui
- 1 flinke teen knoflook
- 1 aubergine
- 250 gram zoete aardappelen
- kokosolie
- ¼ theelepel chilipoeder
- ½ theelepel kurkuma
- 1 theelepel korianderpoeder
- peper en zout (naar smaak)
- 1 grote tomaat
- handje verse koriander

Spinazie met zijdetofu

- 1 ui
- 1 flinke teen knoflook
- kokosolie
- chilipoeder
- kerrie (optioneel)
- kurkuma (optioneel)
- paprikapoeder (optioneel)
- 200 gram gehakte verse spinazie of diepvriesspinazie
- 400 gram zijdetofu of gewone tofu
- peper en zout (naar smaak)

Aubergine met zoete aardappelen

- Snipper de ui en de knoflook.
- Snijd de aubergine en de zoete aardappelen in blokjes.
- Verhit de kokosolie en fruit de knoflook en de ui.
- Doe de specerijen en de zoete aardappel erbij en roerbak totdat ze halfgaar zijn.
- Voeg dan de aubergine toe en roerbak tot alles gaar is.
- Verhit intussen de tomaat in kleine stukjes. Voeg ze op het laatst toe.
- Laat alles nog even sudderen en dien op met verse koriander.

Spinazie met zijdetofu

- Snipper de ui en de knoflook.
- Fruit ze in een koekenpan samen met de specerijen in de olie.
- Doe de spinazie erbij en laat slinken of smelten onder af en toe roeren.
- Snijd intussen de zijdetofu in blokjes.
- Breng het spinaziemengsel op smaak met peper en zout en roer goed door.
- Schep voorzichtig de blokjes zijdetofu erdoor, verwarm even en dien op.

Variatie

Voeg met de aubergines wat beetgare perzievbontjes of kikkererwten toe.

Chakchouka met paprika en bonen



Voor 3-5 porties

- 2 uien
- 1 flinke teen knoflook
- 3 paprika's (verschillende kleuren)
- 250 gram cherrytomaten
- 1 rode peper (optioneel)
- flinke scheut olijfolie
- 1 theelepel gemalen komijn
- 100 gram tomatenpuree
- 350 gram bonen of kikkererwten
- 5 eieren
- peper en zout (naar smaak)
- verse koriander

- Snipper de ui en de knoflook.
- Snijd de paprika's in reepjes.
- Halveer de cherrytomaatjes.
- Snijd de rode peper, als je die gebruikt, in heel kleine stukjes.
- Verwarm de olijfolie op matig vuur, voeg de komijn toe en verhit tot de geur vrijkomt.
- Fruit de ui en de knoflook in de geurige olie.
- Voeg de paprika en eventueel de rode peper toe en roerbak een paar minuten op matig vuur.
- Doe de tomatenpuree en de kikkererwten erbij.
- Voeg naar smaak peper en zout toe. Roer goed door.
- Als de substantie wat te dik is, kun je er wat water bij doen.
- Verdeel de cherrytomaatjes erover.
- Maak kuiltjes en breek hierin de eieren. Laat 10-15 minuten afgedekt sudderen, totdat de eieren gestold zijn.
- Knip er wat verse koriander over (met steeltjes).

Variatie

- Lekker met quinoa, zelfgemaakte glutenvrije pitabroodjes of gierst.
- Gebruik ook een zoete aardappel en wortel in plaats van bonen.

