

INHOUD

INTRODUCTIE

1. EET GOED, VOEL JE GOED

- 1.1 Wat moet je wel en niet eten?
- 1.2 Sugar for my Sugar, Honey for my Honey
- 1.3 Dagmenu
- 1.4 Etiketten lezen
- 1.5 Kruidenmengsels
- 1.6 Feestmenu's
- 1.7 Over de recepten
- 1.8 Productinformatie

2. RECEPTEN

- 2.1 Een goed begin ...
- 2.2 Buiten de lunchbox denken
- 2.3 De basis voor elke maaltijd
- 2.4 Lekkers bij de koffie
- 2.5 Wat eten we vanavond?
- 2.6 Bijgerechten
- 2.7 Krijgen we ook een toetje?

3. BIJLAGEN

- 3.1 Literatuur en nuttige adressen
- 3.2 Index

INTRODUCTIE

Hoe zou je het vinden om lekker, eenvoudig, maar toch gezond te kunnen koken zonder dat het al te veel geld kost? Klinkt goed? Beetje sceptisch? In je handen heb je een boek dat je daarbij kan helpen. Ik wil je graag laten zien en proeven hoe eenvoudig en ontzettend lekker het is om te koken zonder onnodige toevoegingen. Dit is geen loze belofte, want zo eet ik zelf namelijk al ruim vier jaar, samen met mijn man en twee kinderen. En we hebben nog nooit zo lekker gegeten als tegenwoordig!

Mijn naam is Heleen Quantrill-Korf. In 2008 kreeg ik belangstelling voor gezonde voeding, omdat ik met een flinke hoeveelheid vage klachten bij een natuurgeneeskundige terecht kwam. Zij beloofde dat ik door middel van gezonde voeding mijn klachten kon laten verdwijnen en meer energie en levenslust zou krijgen. Nog geen halfjaar later bleek dit werkelijkheid! Door o.a. suiker en E-nummers als E-621 en E-951 (MSG en aspartaam) te laten staan en te gaan voor pure ingrediënten, knapte ik zienderogen op en kon ik weer van mijn gezin genieten, zoals ik dat altijd had gedaan.

Voor mijzelf bleef het daar niet bij. Ik wilde meer

weten en begrijpen waarom bepaalde voedingsstoffen zo slecht zijn en welke juist erg gezond en zelfs helend zijn. In 2010 ben ik begonnen met de opleiding Voedingsdeskundige en deze heb ik inmiddels afgerond. Dit heeft mij veel geleerd over de 'ins & outs' van voeding. Etiketten lezen, ingrediënten herkennen, weten waarom je 'nee' zegt tegen bepaalde dingen en wat de gevolgen kunnen zijn van overmatig eten.

Mijn enthousiasme voor gezonde voeding wil ik graag met anderen delen. Daarom wil ik je uitdagen om de recepten in dit boek te gaan maken voor jezelf, je geliefden of je vrienden.

Stel jezelf de vraag of koken met pakjes en zakjes nu echt zo lekker is als de reclamewereld ons doet geloven. Of smaakt puur en zelfgemaakt toch beter? Ik spreek mensen die volmondig voor de laatste optie gaan. Wat ga jij doen?

Heleen Quantrill-Korf

www.eetgoedvoeljegoed.com

1. EET GOED, VOEL JE GOED

1.1 WELKE PRODUCTEN WEL EN WELKE NIET?

Feit is dat je beter in je vel zit als je goed eet. Je bent helder van geest en hebt geen vage klachten. Er zijn bepaalde voedingsmiddelen die je humeur en gesteldheid danig in de war kunnen schoppen. Vermijd of vervang deze door gezonde alternatieven en je zult binnen een paar dagen al verschil merken! Gegarandeerd!

NIET GEBRUIKEN

SUIKER

Suiker berooft je lichaam als het ware van vitamines en mineralen. Het is namelijk heel moeilijk voor je lichaam om suiker goed te verteren. En dat gaat ten koste van je voorraad vitamines en mineralen, die anders bijvoorbeeld ingezet zouden worden voor je ijzergehalte, het ontspannen van je spieren of het geven van energie.

Je moet het je zo voorstellen: als je een heerlijke maaltijd met groene groenten, zelfgemaakte jus en een goed stukje vlees of vis gegeten hebt en je vervolgens een suikerrijk toetje neemt, dan wordt de volledige hoofdmaaltijd gebruikt om dat toetje te verteren.

Dit alles heeft te maken met je bloedsuikerspiegel. Als deze te snel piekt en weer instort, zoals dat met onder andere de consumptie van suiker het geval is, krijg je daar mentaal ook last van en word je prikkelbaar, chagrijnig en vermoeid.

Let dus ook op verborgen suikers in limonade, frisdranken en pakjes en zakjes. En ga niet denken dat aspartaam een goede vervanger is, want ...

ASPARTAAM

Steeds meer onderzoeken tonen aan dat aspartaam zenuwen beschadigt in onder andere de hersenen. Het is zelfs zo dat zwangere vrouwen afgeraden wordt om light producten te consumeren, omdat de aspartaam die daarin zit de foetus kan beschadigen! Kies liever voor een natuurlijke suiker zoals honing, palmsuiker of stevia.

WITMEELPRODUCTEN

Geraffineerde graan- en zetmeelproducten worden (te) snel omgezet in glucose, waardoor de bloedsuikerspiegel ontregeld kan raken. Dit heeft hetzelfde effect als wat ik bij 'Suiker' beschreven heb. Vervang witmeelproducten door volle granen zoals zilvervliesrijst, volkoren pasta, volkoren zuurdesembrood en spelt. Deze worden veel langzamer omgezet in glu-

cose en laten je bloedsuikerspiegel met rust. Gevolg: een beter humeur en geen hongerig gevoel een uur na de maaltijd.

BELASTENDE STOFFEN

Kunstmatige kleur-, geur- en smaakstoffen en cafeïne zijn een zware belasting voor je lichaam. Ook worden we dagelijks blootgesteld aan uitlaatgassen, stress, sigarettenrook en bestrijdingsmiddelen op groenten en fruit. Dit moet allemaal door de lever, de nieren en de huid weer uitgescheiden worden, anders worden we ziek. Een groot deel van de E-nummers levert dus alleen maar extra belasting op, met als gevolg dat je snel vermoeid bent, hoofdpijn krijgt of moeite hebt met concentreren. Vermijden of met mate nuttigen dus!

WEL GEBRUIKEN

GROENTEN

Eet dagelijks veel groenten. Minimaal 300 gram verse groenten en 150 gram rauwkost per dag. Groenten zijn een belangrijke bron van vitamines en mineralen, maar leveren ook vezels en goede koolhydraten.

FRUIT

Eet gemiddeld twee stuks (biologisch) fruit per dag.

VLEES

Eet maximaal drie keer per week (biologisch) vlees. Vlees is een belangrijke bron van eiwitten en aminozuren, die helpen bij de opbouw van je spieren en het ondersteunen van je hersenfunctie. Wild is ook een aanrader.

VIS

Eet minimaal twee keer per week (vette) vis, ter versterking van het immuunsysteem. Vis bevat onverzadigde vetten die een gunstig effect hebben op de (mentale) gezondheid.

EIEREN

In eieren zitten veel vitamines en mineralen! Verder bevatten ze veel proteïne die je nodig hebt voor spierkracht en bij herstel. Denk hierbij ook aan opgroeiende kinderen, zwangere vrouwen en vrouwen die hun kind voeden. Maar ook mannen die veel sporten of een veeleisende baan hebben, hebben baat bij extra proteïnes. Kies altijd voor biologische eieren. Deze eieren bevatten een veelvoud aan es-

sentiële vetten, vitamines en mineralen. Door deze samenstelling van voedingsstoffen is een ei een volledige maaltijd op zichzelf! Probeer daarom eens een recept met eieren uit om je dag mee te beginnen!

GOEDE VETTEN

Goede onverzadigde vetten zitten voornamelijk in plantaardige olie (olijfolie, lijnzaadolie en walnootolie). Kies het liefst voor koudgeperste olie.

Bak bij voorkeur in roomboter of kokosolie. Deze verzadigde vetten blijven stabiel tijdens verhitting en raken daarbij hun goede eigenschappen niet kwijt.

VEEL WATER DRINKEN

Drink minimaal 1 ½ liter water per dag. Dit bevordert de uitscheiding van afvalstoffen, waardoor je je beter gaat voelen.

Bekijk ook de productinformatie achter in dit boek.

1.2 SUGAR FOR MY SUGAR, HONEY FOR MY HONEY

Tegenwoordig zitten suiker en de verschillende vormen van suiker in heel veel bewerkte producten. Je vindt het niet alleen in koek, snoep en desserts, maar ook in brood, chips, sausjes, vleeswaren en zelfs

niet-biologische honing! Het is heel moeilijk suiker te omzeilen en het is nog verslavend ook. Beter is het suiker helemaal te vermijden en te gaan voor puur en onbewerkt. Veel van de eerder genoemde producten heb je namelijk niet nodig voor een goede gezondheid of je kunt ze prima zelf maken!

De suikerconsumptie is in de afgelopen 100 jaar flink toegenomen in Nederland. Waar we aan het begin van de 20e eeuw nog maar 12 kilo suiker per persoon, per jaar aten, was dit in 1990 al 37 kilo suiker per persoon, per jaar. Vanaf de jaren 30 is de consumptie van suiker door toevoeging aan andere levensmiddelen flink toegenomen. Dit is een gedeeltelijke oorzaak van de stijging van de suikerconsumptie. (bron: www.suikerinfo.nl)

Hoewel vanuit officiële instanties de gevaren van suiker nog altijd zwaar onderschat worden, is de lijst van klachten lang en divers. Veel mensen met vage klachten knappen al op als ze alleen de suiker laten staan.

Gelukkig zijn er tegenwoordig een flink aantal alternatieven voor suiker die wel goed te verteren zijn en niet de bloedsuikerspiegel direct de lucht in laten schieten. Dus wees gerust: de zoete smaak hoeft je niet te missen! En het is ook een kwestie van wennen. Je zult merken dat, als je een week suikervrij eet, je veel dingen te zoet en waarschijnlijk niet lekker meer zult vinden.

GOEDE ALTERNATIEVEN ZIJN:

STEVIA

Stevia is een natuurlijk zoetmiddel dat van het steviaplantje gewonnen wordt. Het kruid is erg zoet, wel 30 tot 300 keer zoeter dan suiker, afhankelijk van de vorm waarin je het gebruikt. Het is te krijgen in poedervorm, vloeibare vorm en als gemalen blad. De laatste vorm is het meest natuurlijk, omdat het geen bewerking ondergaan heeft. Alle Stevia is erg geschikt, omdat het wel een zoete smaak aan gerechten geeft, maar niet als zoet of suiker herkend wordt in het lichaam. De bloedsuikerspiegel, de insuline en de vitaminevoorraden blijven dus intact!

DIKSAP

Ingedikt vruchtensap, al dan niet biologisch, is verkrijgbaar in bijna elke supermarkt. Erg plezierig om bijvoorbeeld pap of appeltaart mee te zoeten, omdat een extra fruitsmaak niet vervelend of juist wenselijk is. Ook is het een prima alternatief voor de suikerlimonades of light limonades. Baby's vanaf vier maanden mogen al diksap drinken, dus het is geschikt voor het hele gezin!

HONING

Honing is een bekend zoetmiddel uit de Bijbel. Honing wordt vaak gebruikt in plaats van suiker of zoet-

stoffen. Toch is voorzichtigheid geboden.

Ten eerste verliest honing zijn zoetkracht tijdens het bakken en wordt de honing dun als het meegekookt wordt vanwege de enzymen. Beter is het om dit zoetmiddel naderhand toe te voegen.

Ten tweede is de ene honing de andere niet. Aan honing wordt soms suikerwater toegevoegd om de prijs laag te houden. Je denkt dus een natuurlijk en puur product te kopen, maar je bent uiteindelijk niet veel beter af dan met gewone suiker. Kies daarom altijd voor biologische, koud geslingerde honing. Deze is puur, rijk aan enzymen en bijzonder van smaak.

AGAVE

De agave is een cactusachtige plant die vooral voorkomt in Mexico. Deze plant kent vele soorten, zowel kleine als hele grote. De agaves groeien langzaam en bloeien pas na een lange tijd. Wanneer ze in bloei staan, komt er een hele lange stengel uit de plant waar bovenaan kleine bloemen uitkomen. Er wordt van alles gemaakt van de agaveplant, zoals tequila, maar ook touw en matten (sisal). Tevens wordt van de nectar van deze plant agavesiroop gemaakt.

AGAVESIROOP VERSUS KRISTALSUIKER

Agavesiroop is 25 % zoeter dan gewone kristalsuiker, maar heeft een veel lagere glycemische index. Een lage glycemische index zorgt ervoor dat de energie

geleidelijk in het lichaam wordt vrijgegeven. Dat is beter voor je lichaam dan de snelle suikeropname van gewone suiker. Dit verschil heeft ermee te maken dat kristalsuiker chemisch gezien anders is dan agavesiroop. Gewone suiker bestaat namelijk uit sucrose, dat voor de ene helft bestaat uit fructose en voor de andere helft uit glucose. Agavenectar bestaat in pure vorm voor 90% uit fructose, de rest is glucose. De ene agavesiroop bevat een hoger percentage fructose dan de andere. Dit is afhankelijk van welk soort agaveplant gebruikt is en van de productiemethode die toegepast is. Door deze enorm hoge fructosewaarde heeft agavesiroop een lage glycemische index.

In dit boek zal ik minimaal gebruik maken van deze zoetmiddelen, maar ook laten zien (en proeven) dat suikervrij eten zeker niet eten zonder smaak betekent. Dus wees niet bang om de zoete smaak volledig op te moeten geven, maar wees blij dat de vervelende bijwerkingen van suiker nu tot het verleden behoren.

1.3 DAGMENU

Als je eenmaal aan de slag gaat met bewust en gezond eten, kun je waarschijnlijk wel wat hulp gebruiken bij het aanpassen van je dagmenu. De sleutel is variatie en creativiteit. Ik begrijp dat niet iedereen

hier tijd voor heeft, dus ik geef graag wat suggesties.

Wees niet bang om eens iets anders te eten dan de welbekende boterham. Een kom lekkere pap als ontbijt en een goed gevulde maaltijdsalade als lunch geven je genoeg energie om de dag door te komen. Ook houden ze je bloedsuikerspiegel op peil, zodat je minder behoefte zult hebben om te snoepen.

ONTBIJT

- Zuurdesembrood (vers of geroosterd)
- Speltbrood
- Roggebrood
- Volkoren crackers
- Biogarde met suikervrije muesli
- Havermout uit de oven (recept pagina 28)
- Smoothies (recept pagina 34)
- Ontbijtreep (recept pagina 37)

BROODBELEG

Met een beetje fantasie maak je de heerlijkste boterhammen! Kijk op pagina 41 voor ideeën voor alternatief broodbeleg.

Als je zoet beleg wilt, kies dan altijd suiker- en zoetstofvrij.