

Gezondheid prik je aan je vork

Deze hand out is een compilatie van meer dan 20 jaar ervaring gekoppeld aan wat ik in de loop der jaren heb bestudeerd over voeding en gezondheid. Ik durf inmiddels te stellen dat wat we eten en drinken ons welzijn en onze gezondheid danig beïnvloedt. En ja, er zijn altijd uitzonderingen. Maar als je denkt dat jij die uitzondering bent en daarom maar lukraak eet en drinkt wat supermarkten, restaurants, fastfoodketens e.d. je aan lekkers te bieden hebben, speel je Russisch roulette met je gezondheid en welbevinden.

Daar het welzijn van mensen, dieren en alles in de natuur mij aan het hart gaan, verbind ik in mijn leven en werk als *life style coach & teacher*, alles wat nodig is om gezond en gelukkig door het leven te kunnen gaan. Ik ga ervan uit dat wij als mens zelf verantwoordelijk zijn voor ons welbevinden en welzijn. En dat wij in staat zijn om het bewustzijn te ontwikkelen wat nodig is om die verantwoordelijkheid te nemen. Ook jij kunt dat.

Wetenschappelijk bewezen weetjes voor gezond eten en drinken¹

- ✓ Koudgeperste virgin (eerste persing) vetten maken **niet** dik en zijn gezond.
- ✓ Omega 3 vetten zijn als zalf voor de darmen. Het zit het meest in lijnzaadolie en vette vis. Doe dagelijks één eetlepel of meer lijnzaadolie door bijv. je salade.
- ✓ Ongezonde koolhydraten zijn dikmakers. Denk aan wit- en zetmeel, suikers oftewel: aardappelen, chips, pasta, wit brood, mais, cornflakes, krokante ontbijtgranen, witte rijst, frisdrank en gepasteuriseerde sappen.
- ✓ Ongezond is het regelmatig nuttigen van: koolzuurhoudende (fris)dranken, sappen uit een fabriek, limonade, eten wat gefrituurd, geraffineerd, gepasteuriseerd, gerookt, gebrand of nog erger in een magnetron is bereid, snoep, suiker, wit meel, vleeswaren, varkensvlees, additieven zoals kleur- geur- en smaakstoffen, keukenzout, (sterke) drank, sigaretten en drugs. En wat ongezond is maakt op termijn ziek.
- ✓ Des te meer vers groen je eet des te langer leef je gezond. Eet gerust een pond groente per dag. Meer is ook goed. 50/50 rauw en *al dente* gekookt, gestoomd, of gewokt eten.
- ✓ Chocola is gezond. Rauwe chocola is super gezond. Doch niet de additieven en suikers die erin zitten. Eet het dus zo puur mogelijk.
- ✓ Gezond eten bestaat uit groente, (ongebrande en ongezouten) noten, zaden, grassen, bonen en kruiden.
- ✓ Twee keer per week vette vis is gezond. Kies voor vis uit de Noordzee in plaats van gekweekte vis.
- ✓ Twee keer per maand wit vlees is okay. Wel van dieren die goed zijn behandeld en eten wat ze natuurlijkerwijs ook zouden eten.

¹ Met de hier gegeven weetjes, weet ik mij gesteund door de Duitse wetenschappelijk journalist Bas Jast. Hij heeft 3 jaar lang studies nagetrokken over wat nou wel en niet klopt over gezond eten en drinken. Zijn boek: 'Het Voedingskompas', verschijnt een dezer dagen in de Nederlandse vertaling.

- ✓ Een paar keer per jaar rood vlees is okay. Wel van dieren die goed zijn behandeld en eten wat ze natuurlijkerwijs ook zouden eten.
- ✓ Als je brood eet, eet dan 100% volkorenbrood. Zuurdesem heeft de voorkeur boven gistbrood. Brood van gekiemde granen is helemaal te gek.
- ✓ Pro-biotische yoghurt is gezond omdat het levende culturen bevat. Let daar bij de aankoop op.
- ✓ Een gezond² ei per dag is okay. Rauw is gezonder dan gekookt. Maar ja wie lust dat al?
- ✓ Af en toe wat kaas van liefst rauwe melk en dus gefermenteerd, dus ongepasteuriseerd, is okay. Denk aan boerenkaas, Gruyère, Parmezaan, camembert of brie van rauwe melk.
- ✓ Voor vrouwen is 150 ml wijn per dag gezond. Mannen mogen meer: 300 tot 450 ml wijn.
- ✓ 1 tot 3 kopjes filterkoffie per dag heeft een levensverlengende werking.
- ✓ Cruciaal voor je gezondheid: schoon water. Twee liter, acht grote glazen per dag. Schoon water is bronwater en gereinigd kraanwater. Belangrijke reden om een waterfilter aan te schaffen. Iets filteren is beter dan niets filteren. Het hangt van je portemonnee af hoever je voor nu kunt gaan. Zelf koop ik binnenkort een Aqua Purica filter. Als je bronwater in flessen koopt, kies voor glazen flessen bijv. Spa blauw, plasticflessen bevatten ongezonde chemische stoffen, die je niet in je lijf wilt hebben. Frisdranken, fabriekssappen, limonade, koffie, zwarte thee, bier noch wijn zijn vervangers voor water.

Ook handig om te weten

- Week noten 24 uur en zaden 12 uur in (schoon) water. Hierdoor kan het lichaam de voedingsstoffen van noten en zaden optimaal opnemen. Het maakt de enzymen toegankelijk voor het lijf en verwijderd uit walnoten en amandelen de toxische tannine.
- Voor ongebrande en ongekarameleerde (ontbijt)granen geldt hetzelfde. Zet je graanvlokken de avond van tevoren in water of amandelmelk in de week. Dan hoef je ze in wezen niet eens meer te koken. Lekker met wat onbewerkte honing, geraspte appel met kaneel, stukjes noot en een eetlepel lijnzaadolie. Waarbij voor granen geldt, minder gluten is beter dan meer. Havermout is lekker, glutenvrij en de darmen zijn er dol op.
- Eet koolhydraatrijk eten bovenal overdag en minimaal in de avond. Zeker als je wilt afvallen. Maak in de avond gewoon lekker verschillende groentes klaar.
- De darmen houden van gefermenteerd eten, zoals zuurkool, miso, kefir, tempeh, natto, kombucha en kimchi. Eet dan wel drink het regelmatig.
- Als je soja en mais wilt eten, eet het van Europese en biologische landbouw en nog gezonder is biologisch-dynamische. Die van elders is genetisch gemanipuleerd, het kan je lichaam en welbevinden ernstige schade berokkenen. Eet het sowieso maar af en toe.

² Een gezond ei is een ei van een kip die gelukkig geleefd heeft en zelf gezond eten heeft kunnen pikken. Eieren met het Demeter keurmerk voldoen hier als een van de weinigen aan.

- De verandering van de celstructuur door verhitting in een magnetronoven wordt door het lichaam niet herkend als een voedzame verandering. Het eten en drinken wordt daardoor voor het lichaam ballaststof in plaats van voeding; ergo het is ziekmakend op termijn.
- Stomen, wokken, in weinig water koken dan wel in de oven al dente garen verdient de voorkeur boven frituren, bakken of in veel water garen.
- Keltisch zeezout en Himalaya zout bevatten een grote hoeveelheid mineralen, die we nergens anders mee binnen krijgen. In grijs Keltisch zeezout zit het minste natriumchloride. Gewoon keukenzout bevat bovenal natriumchloride. Grijs Keltisch zeezout bevordert de gezondheid en veroorzaakt geen hoge bloeddruk. Voeg een paar korreltjes grijs Keltisch zeezout samen met een paar druppeltjes vers citroensap aan het water toe wat je drinkt. Misschien moet je wennen aan de smaak, maar het is best lekker.
- Fruit is gezond. Samen met groente gegeten, veroorzaakt het echter extra gisting in de darmen; bijgevolg winderigheid. Fruit is lekker als ontbijt; bijvoorbeeld als salade met een dressing van citroen, onbewerkte honing en een eetlepel lijnzaadolie.
- De darmen van veel mensen verdragen de gluten in de granen van vandaag niet meer goed. Als je brood en pasta eet, doe je lichaam het plezier om glutenvrije granen te kiezen, zoals bruine rijst, quinoa, haver, gierst, boekweit, sorghum of teff. Bak zelf je taarten en koeken van dit soort meel. Je kunt heerlijke pannenkoeken maken van boekweit- en kastanjemeel.
- Gekiemde zaden en granen zijn supergezond. Leuk om samen met je kinderen zelf te kweken.
- In aardappelen zit veel zetmeel, ook al zijn ze basisch en is het verder prima voedsel. Eet ze echter niet als je wilt afvallen en niet als je wilt detoxen, evenmin als brood en pasta.
- Als je wilt detoxen eet dan bovenal groente 50/50 rauw en gaar. 100% rauw is helemaal perfect. Maar voor velen te heftig. Drink noch eet dan zuurvormende dingen. Dus ook geen koffie en zwarte thee. Zie laatste issue van deze weetjes voor wat base- en wat zuurvormend voedsel is.
- Echte boter verdient de voorkeur boven margarine. Margarine is door de transvetten en additieven ongezond. Vanwege de lactose in boter die verbrandt tijdens het bakken. Verbrande lactose is toxisch, voor de botersmaak kun je daarvoor in Ghee bakken; daar is de lactose uitgehaald. Ghee is te koop in bio-winkels. Je kunt het ook makkelijk zelf maken.
- Stevia is de enige zoetstof waarop je bloedsuikerspiegel niet reageert. Als je het lust, eet het dan volop.
- We weten vandaag de dag dat een juiste PH-waarde, zo rond de 7,4, van eminent belang is voor onze gezondheid. Ons eten en drinken heeft ook een PH-waarde; het is zuur of basisch c.q. alkalisch. Daar de meeste mensen als het ware een te zuur lichaam hebben, is het van belang om bovenal te kiezen voor voedsel en drinken wat alkalisch c.q. base-vormend is. Alle groentes zijn licht tot sterk alkalisch. Dit geldt ook voor ongepasteuriseerde cq. rauwe boter, melk en karnemelk, amandelen, paranoten, appels, bananen,

citroenen, limoenen, grapefruits, avocado's, ongekookte tomaten, abrikozen alsmede gedroogde abrikozen, bananen, dadels en rozijnen. Eveneens basevormend zijn amandelmelk, verse groentesappen, kruidenthee, bron-, plat en gefilterd water evenals koudgeperste, ongeraffineerde oliën zoals olijfolie en ongeharde vetten zoals kokosvet. Tot slot geldt dit ook voor appelazijn, kruiden, specerijen, Keltisch - en Himalaya zout.

Al het andere wat je in je mond stopt is licht tot sterk verzurend. Alle ziektes gedijen in een zuur lichaamsklimaat. Het is dus cruciaal om héééél veel basevormende producten te eten en te drinken en al het andere te matigen of achterwege te laten.

Bovendien

Gezond en plezierig bewegen zijn cruciaal voor het behoud van een goede gezondheid. Wandelen in de natuur heeft een helende werking. Eigenlijk minimaal een half uur per dag.

Voedsel van biologische landbouw verdient, om vele redenen, verre de voorkeur boven die van de reguliere landbouw. En ja, er zit verschil tussen de supermarkt-kwaliteit biologisch en die van de bio-winkel. Als je het kunt betalen, zeg ik: kies voor de bio-winkel. Neen de bio-winkel is niet in alles duurder dan de supermarkt. Je kunt ook minder, maar gezonder eten. De gezondste, ofwel natuur-, dier- en mensvriendelijkste landbouw van dit moment is de biologisch-dynamische. De producten van deze landbouw hebben het keurmerk Demeter. Zelf kies ik daarvoor wanneer ik de keuze heb.

Makkelijke en snelle basisrecepten

Soepen

1. Fruit een uitje en knoflook glazig in Ghee, kokosvet of olijfolie.
2. Snijd de groente die je wilt klein of rasp ze.
 - Voor Courgetten- en Wortelsoep de groente op de grove rasp rasp. Die pureer je namelijk later niet.
 - Voor Broccoli- en Bloemkoolsoep pluk je de roosjes uit elkaar. De stelen kun je schillen en gebruiken.
 - Je kunt van alle groentes soep maken; gemengd of alleen één soort, zoals pastinaak, prei, spitskool, bloemkool, broccoli, knolselderij.
 - Voor Paprikasoep smoor je kleingesneden stukjes paprika mee.
 - Voor Tomatensoep, gebruik je in plaats van water tomatenpassata met Demeter keurmerk. Daar kun je bijv. een kleine venkel klein gesneden aan toevoegen.
3. Voeg gekookt water toe aan het gefruite ui/knoflookmengsel
4. Voeg de groentes naar keuze toe. Kook ze op zacht vuur al dente gaar. Geraspte courgetten en (diepvries)doperwtjes hoef je niet te koken, die

zijn gaar zodra je ze in heet water hebt gedaan. Zo behoudt het z'n mooie groene kleur, z'n voedingswaarde en het is lekkerder. Dus snel opdienen en smikkelen maar.

5. Tot slot vegan bouillon met zeezout, liefst zonder gist en zwarte peper naar smaak toevoegen. Als je de smaak van kool lekker vindt kun je ook daar soep van maken, ik voeg dan komijnzaad toe. Dat helpt bij de vertering.
6. Als je de smaak van kokos lekker vindt kun je soep een blik kokosmelk toevoegen en minder water gebruiken. Voeg de kokosmelk pas tot slot toe. Het verliest wat van z'n smaak als het langer kookt.
7. Behalve de courgettensoep, pureer je alle soep met een staafmixer. In Frankrijk krijg je geen andere soep, ze noemen het 'potage'.

Des te korter groentes gekookt zijn, des te meer voedingswaarde bewaard blijven. Je kunt soep rustig voor twee dagen klaarmaken en het op heel zacht vuur opwarmen; niet meer laten koken.

Groentes

- Wat voor soep geldt, geldt ook voor groentes. Groentes klein snijden of plukken. In een stoommandje doen zolang je nog geen stoomoven hebt. *Al dente* stomen.
- Op smaak brengen met grijs Keltisch Zeezout en zwarte peper. Als je het wat smeùiger wilt, doe je er een lik Ghee, kokosvet, Santen (creamed coconut) of olijfolie bij. Zolang je wilt afslanken is minder vet beter dan meer vet.
- Je kunt naar believen voor de variatie ui en knoflook fruiten in bijv. kokosvet en dan de *al dente* gegaarde groente er doorheen roeren. Voeg naar smaak gedroogd of vers kruid zoals tijm, rozemarijn, anijszaad, venkel, komijn- of dillezaad of bieslook toe. Kool is lekker met anijs- of komijnzaad en Santen. De laatste voeg je tot slot toe. Santen moet smelten. Als het zacht is roer je het door de groente heen.
- Het grijs Keltisch zeezout altijd pas aan het eind toevoegen. Zout onttrekt de voedingswaarde aan de groentes. Gezond zout behoudt z'n mineralen beter als het niet lang kookt. Werk altijd met Keltisch zeezout of Himalaya zout. Gewoon keukenzout is een ballaststof en verhoogd de bloeddruk.

Bewaren: bij warme temperaturen in huis, de gekookte groentes in de koelkast bewaren. Als het koud is buiten kun je het ook buiten bewaren. Opwarmen op lage temperatuur. Niet opnieuw aan de kook brengen. Voor gekookte gierst, bruine rijst, quinoa, boekweit, amarant etc. allen glutenvrij, is dat niet zo'n punt.

Noten en zaden

Het verdient aanbeveling om noten vooraf 24 uur in water te weken en zaden 12 uur. Dep ze goed droog na het weken. Ons lichaam kan de enzymen uit geweekte noten en zaden daardoor makkelijker opnemen. In walnoten en amandelen zitten wat toxische stoffen zoals tannine. Het is beter om dat niet teveel in je lijf te krijgen. Walnoten smaken geweekt als verse walnoten en het bittertje is eraf.

Lekker is ook om pompoen-, zonnebloem-, en pijnboompitten kort even in een droge pan, zonder toevoeging van vet, te verhitten. Zonnebloempitten gaan bol staan en geven op een gegeven moment een klikgeluid bij verhitting. Nooit echt bruin laten worden; alleen her en der een beetje beige. Tijdens het verhitten, half hoog, de bakpan af en toe even opschudden om de zaden van kant te laten wisselen. Je kunt de zaden dan naar wens en smaak lekker over groentes, soep en salades strooien. Je kunt ze op voorraad maken, in een potje stoppen en bewaren.

Gekiemde zaden en bonen

Heel gezond is het om gekiemde zaden en bonen te eten. Je kunt ze gekiemd en wel bij de bio-winkel kopen of leren ze zelf in de keuken te kweken. Als het zaad of de boon ontkiemt weet je ook zeker dat je een levend product hebt gekocht. Het lijf houdt van supervers en levend bio-eten. Verhitte zaden en bonen ontkiemen niet meer. Bonen vragen meer tijd om te ontkiemen dan de meeste zaden. Gekiemde zaden en bonen kun je rauw eten. Lekker over salades, over gerechten heen en op de boterham of als spread op een glutenvrije cracker.

Bonen annex peulvruchten

Ja, bonen zijn gezond. Maar de meeste bonen zijn ook zwaar verteerbaar. Kikkererwten en sojabonen spannen de kroon. Gasvorming en dus winderigheid zijn het gevolg. Linzen zijn het lichtst te verteren.

Bonen annex peulvruchten zelf koken

De meeste voedingswaarde zit in gedroogde bonen die je zelf een paar dagen laat weken in water. Waarbij je het water dagelijks ververs. Je kunt ze net zolang weken tot je ziet dat ze gaan kiemen. Een aantal laat je voluit ontkiemen voor over je salade en de anderen kook je.

Voeg tijdens het koken wat kruiden bij, zoals laurierblad, jeneverbes, kruidnagel, fenegriek, komijn- en/of korianderzaad of een stuk verse gember. Ook klein gesneden ui en/of knoflook mee laten koken is lekker. Hoeveel van het een of ander hangt van je smaak af. Begin met kleine beetjes en voer het langzaam op, net zolang tot je weet hoe sterk je de kruiden wilt proeven. De kruiden kun je in een thee-ei stoppen, zodat je ze er tot slot weer makkelijk uithaalt. Dan hebben ze hun taak volbracht. Ui en knoflook kun je laten zitten. Een stuk gember haal je eruit. Zout en peper voeg je pas tot slot toe, als de bonen gaar zijn. Laat zout en peper kort intrekken voor je het opdient.

Bonensmeersel

Van alle bonen kun je smeersels maken zoals humus. Hiervoor voeg je door de gare bonen rauwe stukjes of geperste knoflook, citroen, olijfolie, zout en peper. Dit is de makkelijkste versie. Vervolgens met een staafmixer tot smeersel mixen. Verse kruiden

kun je naar believen toevoegen, net als bijv. curry- en/of een beetje gemberpoeder. De smeersels blijven zeker 5 dagen uitstekend en lekker.

Bonen heel

Je kunt de bonen heel laten en door of op gekookte bruine rijst of gierst doen. Als je de bonen wat smeüiger wilt, maak je een sausje van bruine rijstmeel, water en Ghee of kokosvet. Ook hier geldt, als je van de geur en smaak van gefruite uitjes en knoflook houdt, kun je dat altijd toevoegen. Als de saus wat lobbïg is, meng je er veel vers gesneden peterselie, bieslook, korianderblad en/of wat pepermuntblaadjes doorheen.

Bonensoep

Van alle bonen kun je ook soep maken. Dan zet je je als ze gaar zijn gewoon de stafmixer erin, je voegt er gekookt heet water aan toe en een vegetarische bio-bouillonblokje of bio-bouillonprutje van Dr. Vogel. Let erop dat je kant en klare bouillon altijd gezout is met zeezout en geen gist bevat.

Zelfgemaakte groentebouillon kan natuurlijk ook. Gewoon wat groentes kleinsnijden, geen koolsoorten, noch koolrabi of bietje. Zet het net onder water in een pan op een laag vuurtje en laat het een ½ uur pruttelen. Met behulp van een gefruite uitje, een grote ui is ook goed en wat gefruite teentjes knoflook geef je wat bite aan je spijs dus ook aan je soep. En iedereen die binnenkomt zegt: hmmm, wat ruikt het hier toch lekker.

Zelf doen versus kant en klaar

Natuurlijk kun je alle bonen ook kant en klaar en gaar kopen liefst bio en in glas. Makkelijk om een paar potten met je lievelingsbonen in huis te hebben. Het nadeel van blik is dat daar aan de binnenkant tegenwoordig een plastic coating zit. In die coating zit onder andere de chemische hormoon verstorende weekmaker Bisfenol A. Die zit ook in het deksel van glazen potten. In contact met vocht komt deze weekmaker vrij. Dat wil je niet in je lijf hebben. Er valt nog veel meer over te zeggen, maar dit in het kort. Daarom mijn advies om droge, harde bonen c.q. peulvruchten te kopen. Bij voorkeur 1 tot vele dagen drenken laten weken in schoon water. Het is milieuvriendelijker, gezonder, lekkerder en ook nogges een stuk goedkoper.

Bonen en granen tezamen

In de vega- en veganwereld leeft het idee dat bonen en granen tezamen het juiste eiwit-evenwicht geeft. Dat lijkt te kloppen. Echter hoeven beiden niet tezamen genuttigd te worden. De ene dag het ene en de andere dag het andere is helemaal prima. Het lijf regelt dit zelf perfect. Los daarvan bevatten groentes ruim voldoende eiwitten. Ooit een watje van een stier gezien?

Salades

Je kunt van vrijwel alle groentes een lekkere salade maken. Of de salade lekker wordt, hangt eigenlijk alleen af van de vorm en grootte waarin je het snijdt en van de dressing. Die dressing maak je gewoon voor een week van te voren in een leuke fles klaar. Neen, geen kant-en-klaar-dressings.

Basis-dressing

Olijfolie, citroensap of azijn en mosterd plus Keltisch zeezout en gemalen peper. Voor de liefhebber een lepeltje onbehandelde, ofwel echte onversneden honing. Neem een schone glazen pot of fles of doe het in een kom en werk met een garde. Schud of klop eerst citroensap en mosterd tot een homogene substantie. Voeg dan koudgeperste virgin olijfolie en voor de omega 3 veel koudgeperste lijnzaadolie. Lijnzaadolie nooit verhitten en in de koelkast bewaren. Schud of klop alles stevig tot een lobbige substantie. Voeg grijs Keltisch zeezout en gemalen zwarte peper naar smaak toe. Klaar!

De verhoudingen zijn om en nabij: 1/3 citroensap en 2/3 virgin olie of 1/3 citroensap en 3/4 virgin olie. Het hangt van je eigen smaakpapillen af of je het zuurder en/of meer dan wel minder vettig wilt. Grijs Keltisch zeezout en zwarte peper voeg je ook naar smaak toe.

In plaats van citroensap kun je ook een lekkere bio-azijn gebruiken: zoals Appelazijn of Balsamico, wit of rood, Aziatische rijstazijnen of andere Europese wijnazijnen; er zijn er velen. Onthoud je van industriële azijnen. De integriteit van de fabrikant en leverancier telt; geldt voor alles.

Aan een dressing kun je altijd gedroogde kruiden toevoegen. Bijvoorbeeld dille-, venkel- of anijszaad dan wel tijm, rozemarijn of herbes de Provence, maar ook een Indiase mix van curry, kaneel en korianderzaad. Een kruid, maximaal drie per keer is voldoende. Dat ene kruid ondersteunt dan de smaak van je dressing en van je salade. Als je verse kruiden op de kop kunt tikken of in de tuin hebt staan doe dat lekker door de salade. Verse kruiden niet van tevoren aan de dressing toevoegen, dan kun je de dressing minder lang bewaren.

De salade zelf

Je kunt zoals gezegd van bijna alles een salade maken, zowel van verse rauwe als van verse gare groentes. Groentes vormen de basis van een salade, maar je kunt ook gekiemde zaden en peulvruchten of gekookte peulvruchten en granen dan wel licht drooggebakken zon- en/of pompoenpitten.

Je kunt vrijwel alle groentes en wortelen rauw eten. Alleen aardappelen, sperziebonen, aubergines en rabarber zijn rauw ongezond en niet lekker. Veel mensen verdragen koolsoorten gekookt beter dan rauw. Geldt overigens ook voor rauwe uien. Azijn, citroen en zwarte peper bevorderen de vertering. Harde groente, zoals kool kun je met je handen fijnknijpen dan wordt het een stuk zachter en vinden veel mensen het lekkerder van structuur.

Ontdek zelf welke groentes je lekker vindt om rauw te eten. Snijdt ze in de vorm die je lekker vindt: plakjes, stukjes, blokjes, sliertjes of reepjes. Afgezien van bladsla kun je alles ook raspen. Fijn of grof; voor elk wat wils.

Grove geraspte of in kleine stukjes gesneden appel kan heerlijk zijn in een salade. Fruit en groente samen, behalve appel, kan te veel gisting en daarmee winderigheid veroorzaken.

Rozijnen, gedroogde cranberries, dadels, vijgen en abrikozen geven wel een fruitige en zoete toets aan een salade. Doe het en kijk hoe het bij jou valt.

Eigenlijk is veel fruit lekker om met groente te mengen. Alles valt of staat met hoe je smaakpapillen en darmen dit vinden.

Verse of diepvries doperwten zijn ook lekker door een salade. Doperwten hoeven absoluut niet gekookt te worden, ze hoeven alleen maar te ontdooien; en dat gaat heel snel.

Creativiteit en durf is wat je nodig hebt bij het koken, net als in de rest van het leven. Veelal verrassend, leuk en lekker, soms mislukt het.

Garen in de oven

Zelf houd ik ervan om de dingen te zien die ik maak, maar au fond kun je heel veel in de oven prepareren. Harde groentes, wortelen, aardappelen en zoete batat kun je omhuld door lekker veel virginolie of ghee en kruiden allemaal in de oven op een bakblik laten garen. Je kunt ook alles in een ovenschotel stoppen en *al dente* gaar laten worden. Harde groente heeft wat meer tijd nodig om te garen dan zachte. Da's logisch. Ze hebben dus verschillende kooktijden. Houd daar rekening mee als je ze in een schotel mengt. Harde groentes zou je even kunnen voorstomen. Ik weet't dat kost meer tijd en voor sommige daardoor moeite.

Tot slot

Als je gaat eten en drinken zoals hierboven beschreven vergroot je je kans op een lang en gezond leven. Daar ikzelf voor 95% veganistisch eet, heb ik het klaarmaken van vlees en vis hier niet weergegeven. In kookboeken en op internet vind je recepten hiervoor te over.

Bel of mail me als je professionele hulp wilt.
info@margotschlosser.com of 06 5055 4917

Ik wens je een gezond en gelukkig leven.

MARGOT

Margot M. Schlösser
Life style coach & teacher

www.margot.life

De Meern, 28 april 2019